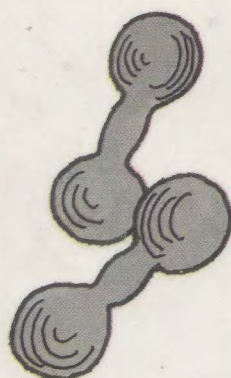
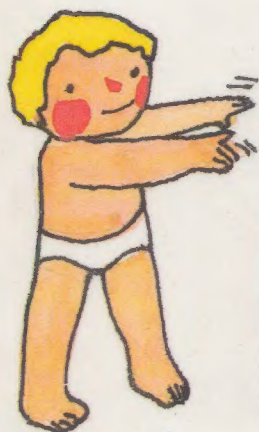
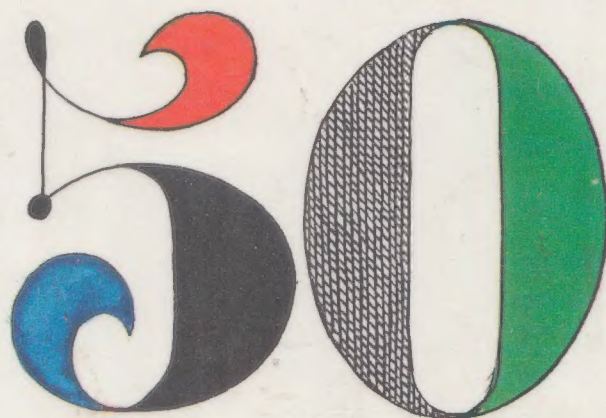
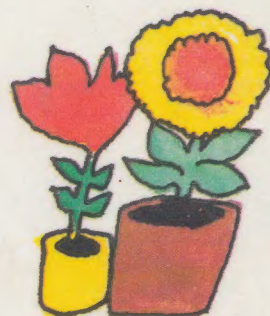
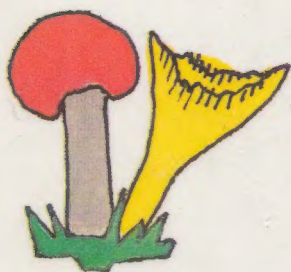
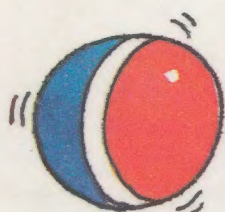


Николай Коростелёв



уроков
ЗДОРОВЬЯ
для маленьких и больших



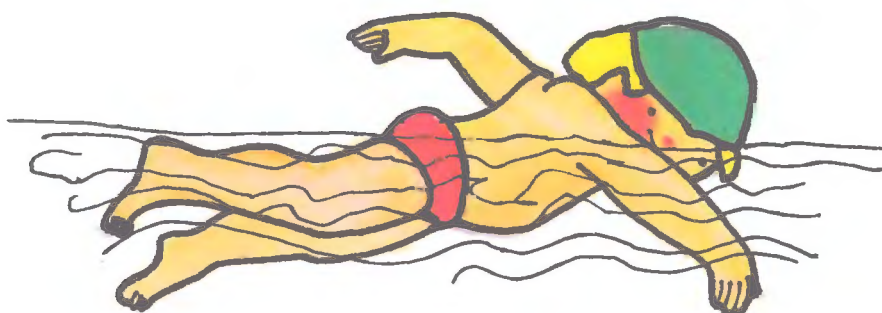
Издательство „Детская литература“

П Я Т Ъ Д Е С Я Т
уроков здоровья
Д Л Я М А Л Ё Н Ь К И Х
(старших дошкольников, учащихся младших классов)
И Б О Л Ь Ш И Х
(родителей и воспитателей)
К родителям

Вы держите в руках не обыкновенную книжку.
Это краткий учебник здоровья
не только для ваших детей, но и для вас.
Готовы ли вы 20 минут в день
уделять здоровью своих детей?
Если да, то купите эту книжку.
Обязательно прочтите её сами и определите,
все ли уроки необходимы и доступны вашему ребёнку,
ведь книга рассчитана на детей дошкольного
и младшего школьного возраста.



Художник В. Левинсон



Николай Коростелёв



**УРОКОВ
ЗДОРОВЬЯ**

*для маленьких
и больших*

Рассказы

Москва

„Детская литература“ 1991

ББК 74.200.54
К68



Р 4802020000—030 050—90
М101(03)—91

ISBN 5-08-001454-7

© Николай Користелев. Текст. 1991
© Владимир Лешинсон. Рисунки. Оформление. 1991



В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами»¹. Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

Вот я и хочу помочь тебе стать крепким, закалённым, весёлым.

Перед тобою учебник здоровья. В нём пятьдесят уроков. Каждый урок — золотник здоровья. За большинство уроков будет оценка. Только ставить её ты будешь сам. Для оценки есть специальные квадратики. Готов урок — ставь в такой квадратик плюс. Не готов... не спеши. Подожди день-два, а то и неделю. Старайся приготовить. Нет, никак не получается... тогда ставь минус.

И ещё: тебе не обязательно выполнять все задания сразу. Учебный год ведь продолжается с 1 сентября по 1 сентября. Укреплять здоровье поэтому тебе нужно круглый год: и в дни учёбы и в каникулы.

Твоими учителями и помощниками в подготовке уроков будут родители, бабушки и дедушки, старшие братья и сёстры. И совсем отлично, если выполнять задания ты будешь со своими друзьями, одноклассниками.

¹ Золотник — это совсем немного, примерно вес одной двухкопеечной монеты. А пуд — шестнадцать килограммов.





урок первый



Ты сел и раскрыл книгу. И сразу же начался наш первый урок здоровья. Может быть, ты сел вот так.

Неужели так?! Тогда я очень огорчён. При таком близком расстоянии до строчек глаза сильно устают. Если всякий раз будешь читать в такой позе, то зрение может сильно ухудшиться, начнёт болеть голова. Да и стройным не вырастешь.

Ты грудью навалился на край стола? Так и дышать трудно, и для скелета вредно, и ноги затекают.

Но правильно сидеть тебе тяжело. Уж очень неподходящая мебель. Без помощи взрослых тут не обойтись. Сначала сделаем мебель по росту.

Стул выбрали по росту, телу стало гораздо легче: у ног и у спины появилась опора. А читать гораздо удобнее, если книга расположена под углом.

Мебель тебе тоже выбрана по росту. Теперь нужно научиться сидеть прямо. В этом обязательно помогут три важных правила.

Правило первое: проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол, скамеечку или о подножку-подставку.

Правило второе: проверь расстояние от глаз до тетради. Поставь руку локтем на стол, кончиками указательного и



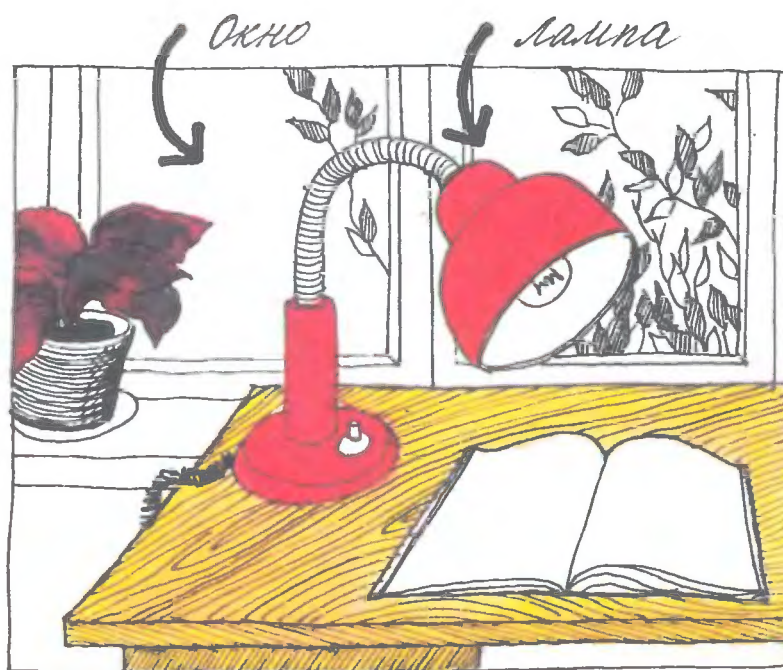
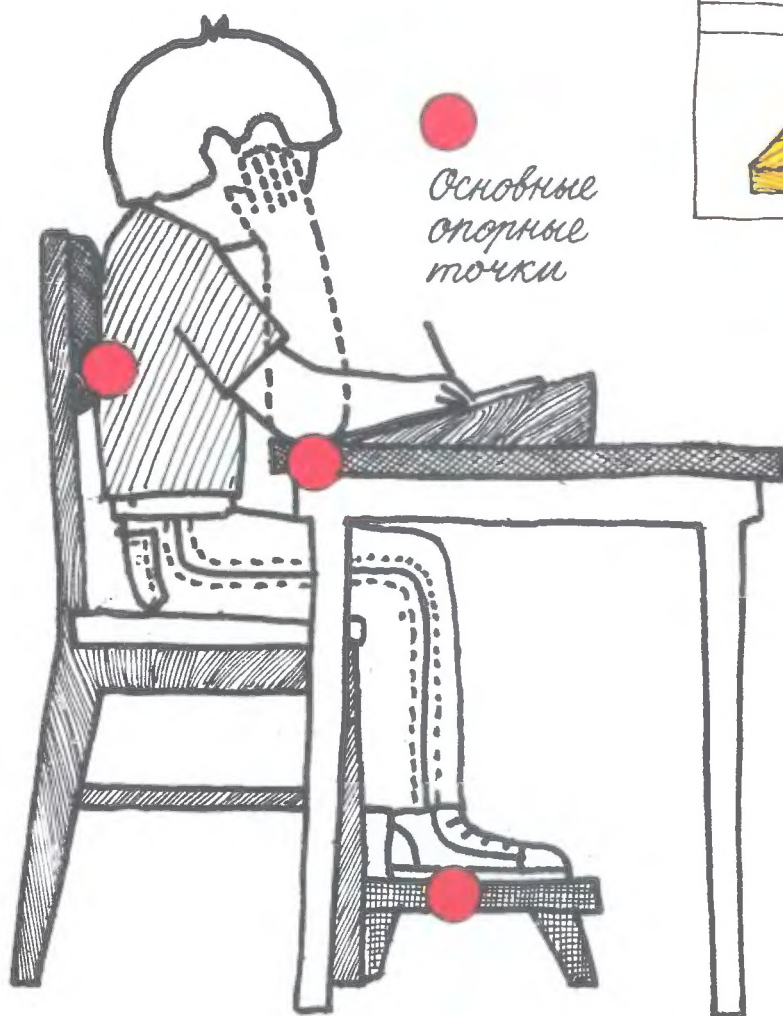
среднего пальцев коснись виска. Вот так. Это расстояние — правильное.

Правило третье: между краем стола и грудью должен проходить кулачок. Вот так.

Повтори все три правила ещё раз.

На рабочем месте должно быть светло.

На заводе, в лаборатории, читальном зале — везде стараются сделать рабочее место светлым. А достаточно ли светло на твоём рабочем месте? Проверь это.



Стол поставь слева от окна или перед окном. Слева от тебя должна располагаться на рабочем месте и настольная лампа. Да, не забывай вытирать пыль с лампочки и абажура.

Будет светло — станешь меньше уставать, быстрее решать задачи, меньше делать ошибок при письме.

А теперь поставь себе первую оценку: плюс или минус? Если тебе в первый раз самому ещё трудно оценить, какое у тебя рабочее место и правильно ли ты сидишь, то попроси взрослых помочь.



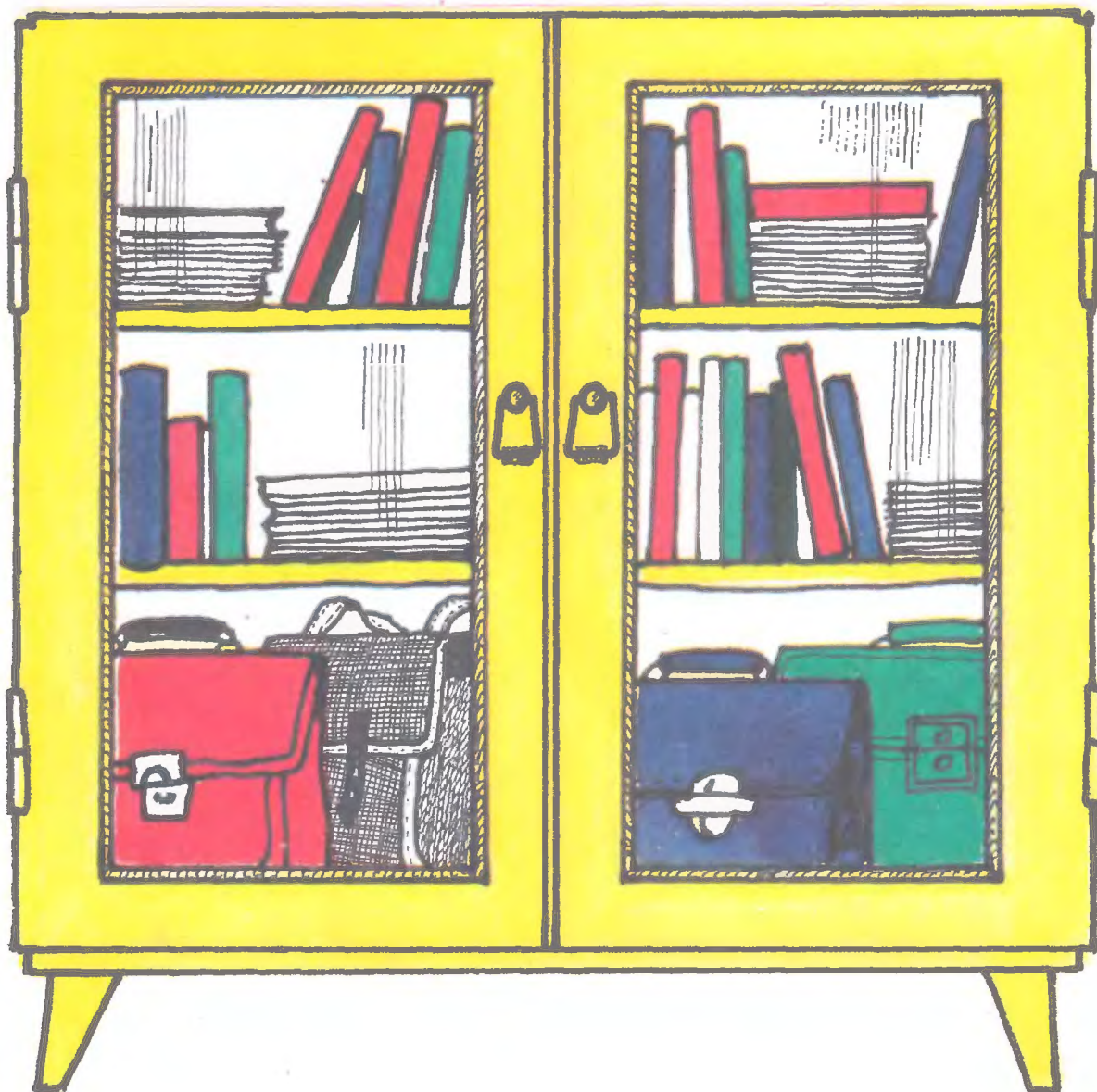
В большой семье

Был я гостем одной семьи в далёком горном селении. В семье пять отличных ребят: три девочки и два мальчика.

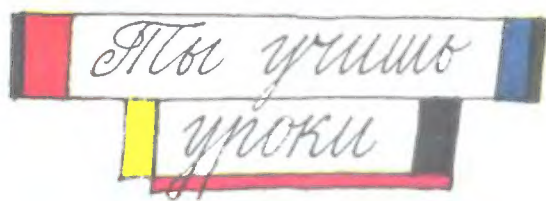
Семья эта большая. Каждому по комнате не выделишь. Вот и занимаются ребята за общим столом. У младших на стулья дощечки положены для высоты, под ногами скамеечки стоят.

В шкафу две общие полочки для

книг и чистых тетрадей. У каждого школьника есть для личных вещей своё место. А на нижней полке стоят старые портфели. Их ребята приспособили для письменных принадлежностей. Здесь же дневники, личные бумаги, записи разные. И всё у этих ребят содержится в порядке. А у тебя каждая вещь знает своё место? Да? Значит, ставь себе плюс.



урок второй



+ урок прерываем

Подшло время готовить домашние задания. Рабочее место у тебя удобное. Стол и стул приспособлены к твоему росту. Всё необходимое для занятий находится под рукой. Комната проветрена.

Ничто не должно мешать твоим занятиям, тогда ты сможешь хорошо сосредоточиться. Интересную книгу отложи подальше, чтоб не отвлекаться. Выключи радио. Кота Васю попроси погулять.

Сначала ты делаешь русский письменный. Ой-ой, да ты «носом пишешь». Проверь свою посадку. Не забыл три правила? Раз — положение ног, два — расстояние от глаз до тетради, три — расстояние от груди до стола. Хорошо. Русский сделал быстро и аккуратно. Математика будет посложнее. Решил задачку? Молодец! Письмен-

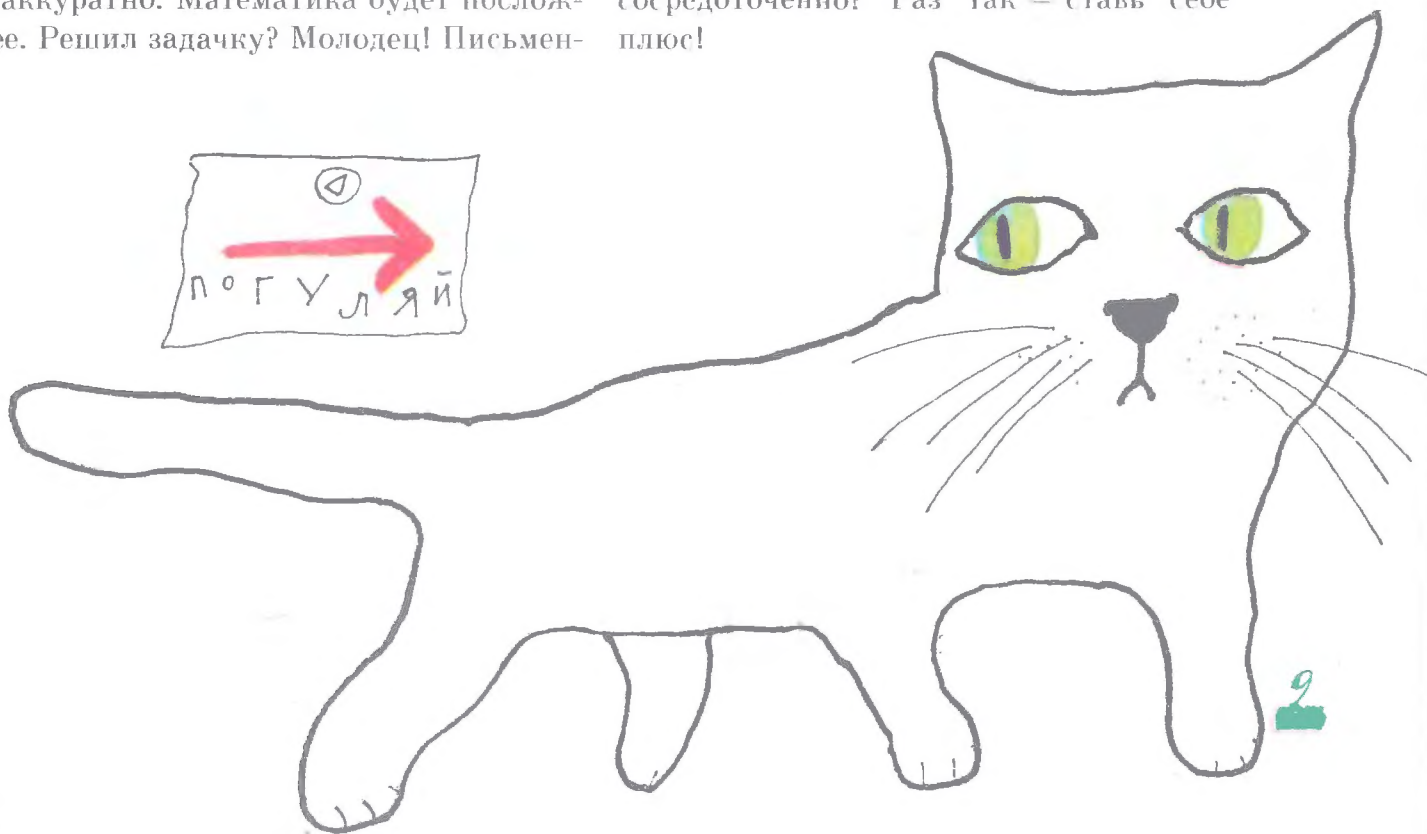
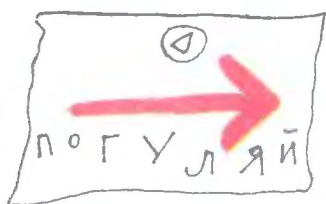
ные задания закончил. Теперь сделай маленький перерыв.

Полей цветы. Прodelай несколько упражнений, как в классе во время физкультминутки. А вот интересную книгу не трогай и про фантики забудь. Перерыв кончился. Пора за устные задания браться.

Так. Уроки выучены! Всё необходимое на завтра аккуратно сложи в ранец. Убери своё рабочее место. И как в пословице: «Кончил дело — гуляй смело!»

Ученики 3—4 класса должны справляться с домашним заданием за два часа, 2 класса — за полтора часа, а 1 класса — за один час, и уж никак не дольше полутора часов.

Ты всё успел сделать за такой срок? Самое важное — не отвлекался? Работал сосредоточенно? Раз так — ставь себе плюс!





Почему?

Почему один третьеклассник всё успевает: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями погулять. Да ещё книжки почитать и по дому помочь. На столе у него прибрано, одежда в порядке. Остаётся время и с котом поиграть.

А у другого только обещания: завтра, завтра, завтра...

«Сегодня уроки не выучил, — думает он, — ну, уж завтра возьмусь. Сегодня зарядку не сделал. С завтрашнего дня начну». Мама сердится: в магазин не сходил, только обещает: «Завтра обязательно куплю картошку».

Вот так и живут «успевайки» и «неуспевайки».

«Успевайки» делают всё по режиму, по порядку, быстро, не отвлекаются.

А вот «неуспевайка» готовится делать уроки, но «вдруг» отвлёкся книжку почитать; уже сел за стол, а перед ним фантики «вдруг» оказались. Поиграл в фантики. Ну уж совсем вроде бы готов к урокам, а тут «вдруг» кот подошёл. Поиграл с котом, за ушком его почесал.

Пошёл в магазин, да по дороге «вдруг» заигрался, а магазин уже и закрыли. Не заметил, как и день кончился.

Три секрета

Есть у наших «успеваек» три главных секрета. Сейчас их раскроем.

Взялся за дело — не отвлекайся. Учишь уроки — по сторонам не смотри и занимайся только уроками. Решил



модель клеить — вот и собирай её. Идёшь в магазин — сначала сделай покупки, а уж потом поиграй с друзьями.

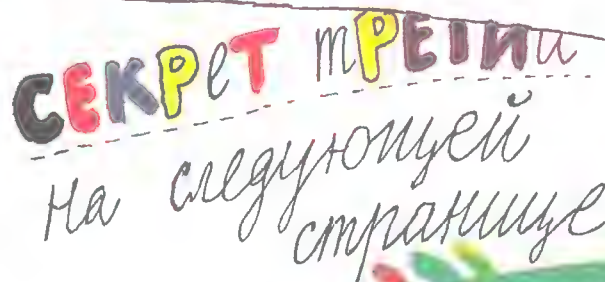
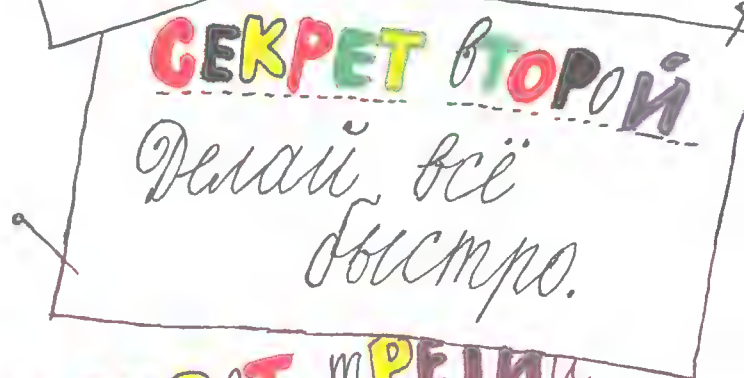
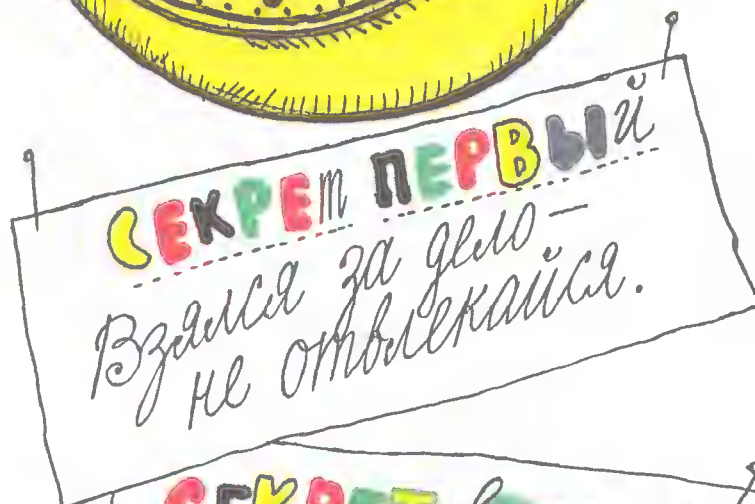
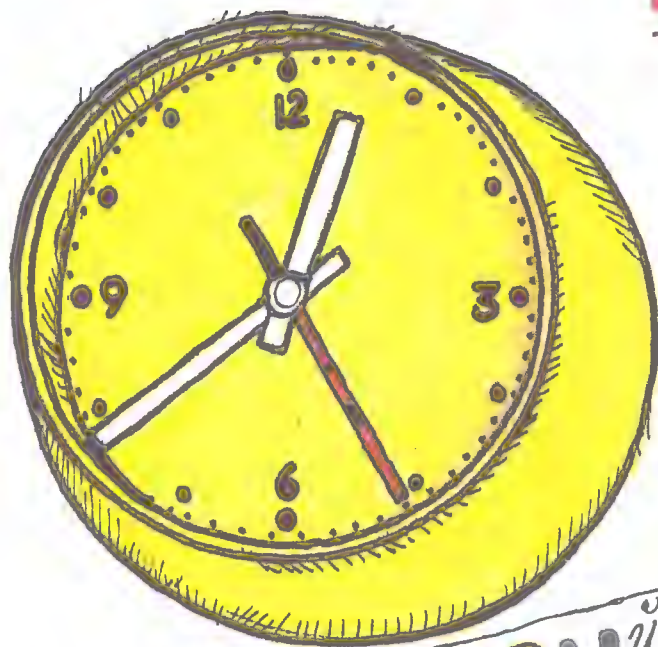
Делай всё быстро. Можно постель застелить за 20 секунд, а можно и за 3 минуты и даже за 10 минут. Посуду можно вымыть за 3 минуты, а можно, если ещё и за ушком коту чесать, за 15 минут.

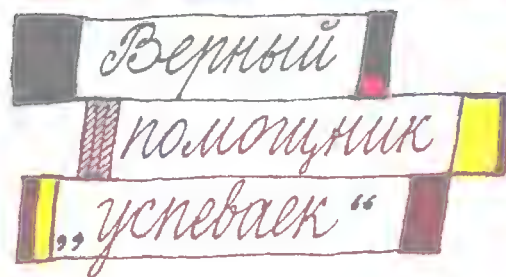
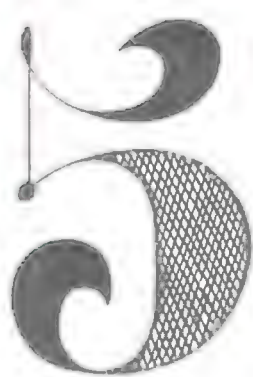
Есть дела интересные: книжки читать, с друзьями играть, модели собирать... А есть и не очень: посуду мыть, зубы чистить, в магазин ходить... Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять. Раз нужно, значит, нужно. И постарайся их делать с интересом и как можно быстрее.

У тебя не получается? Попробуй ещё раз. Например, так. Ты старательно стелишь постель. Посмотри по времени, сколько минут ты потратил. А ещё лучше, попроси взрослых засечь время. Делай это вечером. Например, ты потратил 2 минуты. А теперь ещё раз. Уже 1 минута. А в третий раз всего 30 секунд! И как хорошо застелил! Такое же упражнение «на время» можно выполнить и с одеванием, и с мытьём посуды, и с поливкой цветов. Всякий раз старайся делать не только быстро, не отвлекаясь, но и аккуратно!

(Я с ребятами в школе-интернате все эти упражнения выполнял «на время». Очень весело было. И полезно.)

Научился? А теперь решай сам, что ты себе поставишь: плюс или минус? А о третьем секрете ты узнаешь на следующей странице.





Третий секрет «успеваек» — режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять здоровье.

У каждого ученика уже выработался определённый режим дня. Ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому ходить в музыкальную школу. Один помогает по хозяйству больше, другой — меньше. Один учится в первом классе, другой — в третьем.

Вот тебе примерный режим дня. Только примерный, а свой ты составишь сам.

Встань в семь часов. Сходи в туалет. Убери постель. Сделай зарядку. Умойся и оботрись или прими душ. Почисти зубы. Надень форму. Не спеша позавтракай. Вымой за собой тарелку и чашку.

Дорога в школу — своеобразная прогулка.

Далее — часы, которые ты проведёшь в школе.

Вернувшись из школы, прежде всего сними и встряхни или почисти и аккуратно повесь форму. Надень домашнюю одежду. Вымой руки и пообедай.

Отдохни. Поиграй с друзьями во дворе. Сходи в магазин. Затем подкрепись полдником.

Приготовь уроки. Когда половина уроков будет готова, устрой маленький отдых. Потом погуляй.

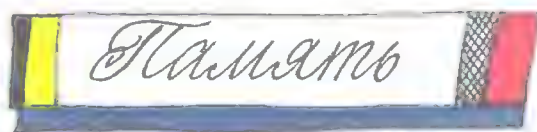
Поужинай. Помоги по хозяйству. Почитай. Поиграй в тихие игры, займись изготовлением поделок или найди другое интересное дело.

Посмотри передачу «Спокойной ночи, малыши!». А вот окончание передачи — это сигнал приготовиться ко сну.

Проверь ранец — всё ли собрано. приготовлена ли одежда, сменная обувь. Вымой ноги. Сходи в туалет. Постели постель. Пожелай родным спокойной ночи и ложись.

Вот какой режим дня у одного моего знакомого ученика второго класса.

7 часов	Подъём. Зарядка. Утренний туалет. Завтрак.
8 часов	Уход в школу.
12 ч 45 мин	Возвращение домой
13 часов	Обед.
13 ч 40 мин	Отдых. Прогулка. Магазины.
16 часов	Приготовление уроков.
17 ч 30 мин	Отдых.
19 часов	Ужин. Чтение. Игры дома.
20 ч 15 мин	Подготовка ко сну. Чтение.
21 час	Сон.



КАКАЯ БЫВАЕТ ПАМЯТЬ?

Есть люди с замечательной памятью. Великий композитор В. Моцарт, когда ему было четырнадцать лет, услышал в соборе музыкальное произведение. Придя домой, он по памяти записал его. Когда много лет спустя проверили, то увидели, что запись была сделана совершенно точно. Выдающийся русский шахматист А. А. Алёхин также обладал удивительной памятью. Он играл «вслепую», по памяти, с сорока партнёрами. Алёхин держал в уме не только все свои ходы, но и ходы противников. И ещё Алёхин считал ходы вперёд.

Почему я, врач, завёл этот разговор о памяти?

Если ученик плохо запоминает, то он дольше сидит за уроками, больше устаёт, меньше гуляет.

Учёные определили, что память бывает разная.

...Идёт урок. Учитель прочитал и объяснил правило. И некоторые ученики сразу запомнили это правило. Значит, у таких ребят хорошая **слуховая память**. Потом учитель записал правило на доске. Другие ученики прочитали его и тоже запомнили. У них хорошо развита **память зрительная**. Третьи — переписали правило в свою тетрадь. И тоже запомнили. Этот вид памяти называют **моторной**. А бывает и **смешанный вид памяти**, когда запоми-



нается лучше то, что ученик прослушает, а потом ещё и прочитает или быстро вспомнит картинки в учебнике. Вот почему очень полезно слушать внимательно на уроке. Вот почему нужно ещё внимательно смотреть на доску и учить уроки дома.

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

Есть разные способы улучшения памяти. Например, зрительную память можно улучшить так. Посмотри на картинку. Теперь закрой глаза и с закрытыми глазами перечисли всё, что ты видел. Открой глаза и проверь себя. Повтори всё это ещё раз.

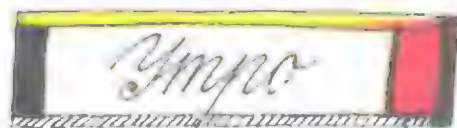
Полезна и такая игра. В неё хорошо играть вечером с друзьями или родными. Водящий внимательно осматривает играющих. Потом он выходит из комнаты. Тем временем кто-нибудь из играющих делает маленькое изменение в своей одежде, например засучивает

рукава рубашки. Затем зовут водящего, и он должен определить, что изменилось в одежде. Следующий раз задание можно усложнить: ребята развяжут шнурки или произведут небольшие изменения в комнате — скажем, поменяют местами стулья. Все изменения водящий должен назвать. Это поможет развитию памяти.

Очень помогает развитию памяти заучивание стихов. Только нужно стараться понять, почему поэт построил стихотворение именно так, а не иначе, какая последовательность событий или картин природы наблюдается в отдельных четверостишиях. Ещё полезно вспоминать по порядку события, о которых рассказывается в кинофильме, сюжет прочитанной книги. Расскажи друзьям, что ты видел или прочитал.

У тебя хорошая память? Если нет, то что ты делаешь для её улучшения? Что поставишь себе?





В народе издавна говорили: «Как утро начнёшь — так и день проведёшь». А вот ещё русские пословицы об утре.

«Ранняя птичка носок прочищает, а поздняя глаза продирает». «Спать долго — жить с долгом». Думаю, что они тебе понятны. А вот ещё одна. Только её пояснить нужно: «Кто рано встаёт, тому и Бог подаёт». Это значит, что человек многое успевает сделать, если встаёт рано. «Как с утра, так и до вечера». Последняя поговорка мне особенно нравится. Если школьник хорошо начнёт утро, то и днём у него обычно хорошо ладится. Только вот беда — не всегда ребята день правильно начинают. Поэтому про утро разговор особый. Утро — коротко, а сделать нужно многое.

Вот ты проснулся. Чутьочку-чутьочку полежал. Встал. Очень хорошо, если приучен сразу идти в туалет. Потом

убери постель. (Это ты сделаешь быстро.)

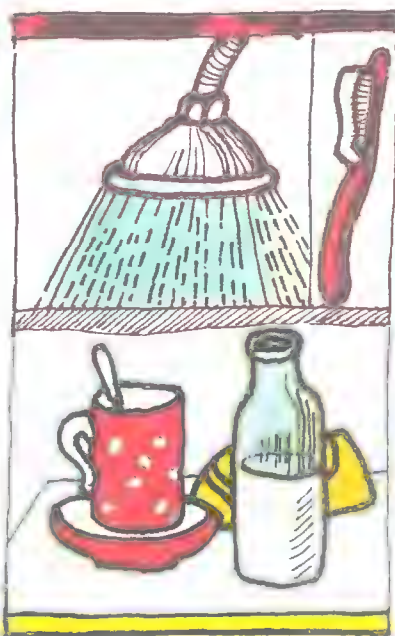
Теперь можешь приступить и к зарядке. Ты не знаешь, какие выбрать упражнения? Для начала выполняй зарядку по картинкам. Это займёт минут десять. Не хочется? А ты проверь свою волю!

Умывание и обтирание (душ) — ещё 3 минутки. А вот зубы чисть хорошенько, подольше.

Надень форму. Опять быстро.

Но завтракай не спеша. Вымой за собой посуду. Только аккуратно, не запачкай форму. Вытри руки. Можно одеваться. Всё успел? Теперь в школу.

У тебя так проходит утро? Если так, то смело ставь плюс. А может, не так? Ты бегаешь, торопишься, то забываешь зубы почистить, то нет времени зарядку сделать... Подожди недельку, не ставь в квадратик ничего.



Урок седьмой

Ходьба

Начни гимнастику ХОДЬБОЙ НА МЕСТЕ или ПО КОМНАТЕ. Ходи БЫСТРО, ВЫСОКО ПОДНИМАЙ КОЛЕНИ и СИЛЬНО РАЗМАХИВАЙ РУКАМИ. ДЕРЖИСЬ ВСЁ ВРЕМЯ ПРЯМО, ВЫСОКО ПОДНЯВ ГОЛОВУ (ТАКАЯ ХОДЬБА ПРОВОДИТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 15-20 СЕКУНД).



Сигнальщик

Встань, поставь ноги ВМЕСТЕ, руки опуси ВНИЗ. Подними руки в стороны, затем ВВЕРХ и скрести их НАД ГОЛОВОЙ; СДЕЛАЙ ВДОХ; опусти руки ВНИЗ и СДЕЛАЙ ВЫДОХ. Поднимая руки, СИЛЬНО ТЯНИСЬ ВВЕРХ, ПРОГИБАЯ СПИНУ; ДЕЛАЙ ДВИЖЕНИЯ МЕДЛЕННО; повтори от 3 до 6 раз.



Дровосек

Встань, расставив ноги на ширину ПЛЕЧ, руки подними ВВЕРХ и СЦЕПИ ПАЛЬЦЫ НАД ГОЛОВОЙ. БЫСТРО НАКЛОНИСЬ ВПЕРЕД, ОПУСКАЯ ПРЯМЫЕ РУКИ ВНИЗ МЕЖДУ НОГ, СДЕЛАЙ ВДОХ; МЕДЛЕННО ВЫПРЯМИСЬ, ПРОГИБАЯ СПИНУ и ОТВОДЯ ГОЛОВУ НАЗАД, СДЕЛАЙ ВДОХ. Ноги ВСЁ ВРЕМЯ ДЕРЖИ ПРЯМЫМИ; повтори от 3 до 6 раз.



Хлопки

Встань, поставив ноги ВМЕСТЕ, руки отведи в стороны.

БЫСТРО ПОДНИМИ одну ногу ВПЕРЕД и СДЕЛАЙ ХЛОПОК РУКАМИ ПОД ЕЁ КОЛЕНОМ, СДЕЛАЙ ВЫДОХ; опусти ногу и СДЕЛАЙ ВДОХ; ПРОДЕЛАЙ ТО ЖЕ ДРУГОЙ ногой.

Старайся ПОДНИМАТЬ ногу ВОЗМОЖНО ВЫШЕ, НЕ СГИБАЯ ЕЁ; повтори от 3 до 6 раз каждой ногой.



Наклон назад

Встань, расставив ноги на ширину ПЛЕЧ, руки положи на ПОЯС.

НАКЛОНИ корпус и голову НАЗАД, СИЛЬНО ПРОГИБАЯ СПИНУ; ВДОХ; выпрямись и СДЕЛАЙ ВЫДОХ.

НАКЛОНЯСЬ, ОТВОДИ ПЛЕЧИ НАЗАД и СВОДИ ЛОПАТКИ; ноги НЕ СГИБАЙ; выполняй ДВИЖЕНИЯ МЕДЛЕННО; повтори от 3 до 6 раз.



Качалка

Возьми скакалку. Встань, расставив ноги на ширину ПЛЕЧ, руки подними ВВЕРХ пошире и ДЕРЖИ скакалку, сложенную ВДВОЕ, за концы.

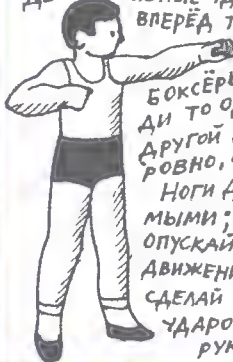
НАКЛОНИ корпус ВПРАВО, ОПУСКАЯ ПРАВУЮ руку ВНИЗ к КОЛЕНУ, а ЛЕВУЮ СГИБАЯ НАД ГОЛОВОЙ; СДЕЛАЙ ВЫДОХ; выпрямись и СДЕЛАЙ ВДОХ; ПРОДЕЛАЙ ТО ЖЕ В ДРУГУЮ сторону. Ноги ДЕРЖИ ПРЯМЫМИ; НЕ НАКЛОНЯЙСЯ ВПЕРЕД; выполняй ДВИЖЕНИЯ МЕДЛЕННО. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ и БЕЗ скакалки.



Бокс

Встань, расставив ноги на ширину ПЛЕЧ, руки согни и сожми пальцы в кулак.

ДЕЛАЙ СИЛЬНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ ВПЕРЕД ТАК, КАК ЭТО ДЕЛАЮТ БОКСЕРЫ: по очереди то одной, то другой рукой; дыши РОВНО, БЕЗ ЗАДЕРЖКИ. Ноги ДЕРЖИ ПРЯМЫМИ; голову НЕ ОПУСКАЙ; выполняй ДВИЖЕНИЯ БЫСТРО; СДЕЛАЙ по 6-10 УДАРОВ каждой рукой.



Прыжки через скакалку

Возьми скакалку. Встань, поставив ноги ВМЕСТЕ.

ДЕЛАЙ МЕЛКИЕ, БЫСТРЫЕ ПРЫЖКИ на носках ЧЕРЕЗ скакалку; дыши РОВНО.

Голову ДЕРЖИ ПРЯМО; СДЕЛАЙ от 30 до 40 ПРЫЖКОВ (такие прыжки можно выполнять и БЕЗ скакалки).



Ходьба

Тихоходи на месте или по комнате; НЕ СПЕШИ, ПЕРЕХОДИ на МЕДЛЕННЫЙ ШАГ (ХОДИТЬ СЛЕДУЕТ 30-40 СЕКУНД).





урок восьмой

Щёлк — и орех раскололся.

— Во какие у меня зубы,— похвастался Гриша и вынул из скорлупы отличное ядрышко.

— И я так могу,— не выдержал Саша. Положил орех между зубами. Напрягся. Никак. Ещё сильнее напрягся. Щелчка не получилось.— Ой-ой-ой! — закричал Саша. Орех остался цел, а на ладонке лежал... зуб.

Нет, зубы — не щипцы для колки орехов. А ведь бывает, что ребята зубами и бутылки с лимонадом открывают и даже... гвозди вытаскивают. Но это случается не так уж часто. А вот леденцы грызут многие. У ребят зубы ещё не очень крепкие, и поэтому леденцы для них опасны.

...Учительница Лариса Сергеевна ходила по рядам между партами и смотрела, как рисуют первоклассники. Подошла учительница и к Саше:

— Дай, пожалуйста, Саша, карандаш, я тебе рисунок поправлю.

Протянул Саша карандаш, а Лариса Сергеевна его не взяла, сказала:

— Твой карандаш так изгрызен, что его неприятно в руки брать.

Дурные привычки — грызть или сосать карандаши, ручки, а то и просто постоянно держать во рту пальцы, кончик косички — очень вредны и опасны для здоровья.

БАБУШКИН ГОСТИНЧИК

— Внук, а я тебе гостинчик принесла. Очень полезный для зубов. Угадай, что здесь?

Потрогал Илюшка бабушкин кулёк. В нём что-то круглое, твёрдое, на маленький апельсин немного похожее. Нет, не угадал. Оказалась в кулке репка. А бабушка сказала:

— У нас в деревне ребятишки любят хрупать репку, морковку, капустную кочерыжку.

Овощи чистят и укрепляют зубы. А у сладён, у тех, кто лакомится вафлями, печеньем, булочками, конфетами, зубы чаще всего и болят.

ЗУБАМ ВЕРНАЯ ПОДРУЖКА

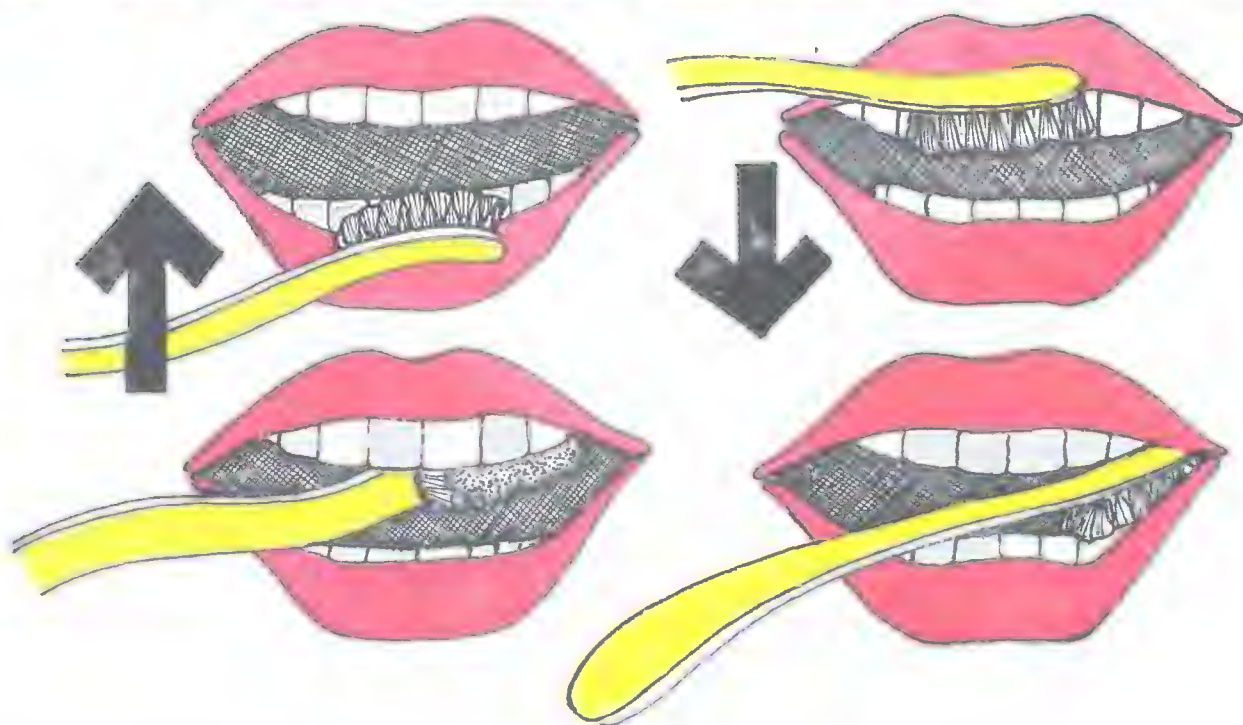
Однажды в пионерском лагере пошёл я посмотреть, как восьмой отряд умывается. Заметил, что у каждого пионера своя зубная щётка. Ну молодцы, думаю. А увидел, как ребята зубы чистят,— огорчился. Зубная щётка — зубам верная подружка, если только ею пользоваться умеючи. Но вот провёл легонечко мальчик щёткой два-три раза по передним зубам... Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

Смотри и повторяй!

Щётка не только чистит зубы, но делает массаж дёсен. А так и очищает верхние зубы и массирует дёсны. Теперь то же сделаем с нижними зубами. Доберёмся и до самых укромных уголков. Такая зубная щётка, как на рисунке,— самая удобная. Видишь, головка короткая, а ручка с резким изгибом.

Зубы нужно чистить не спеша, два раза в день: утром и вечером.





СКОРЕЕ К ВРАЧУ

Если обнаружил на зубе даже малюсенькую щербатинку, скорее к врачу. Если начать лечение зуба своевременно, то будет совсем не больно. И даже если зубы не болят, то всё равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба?

Такой зуб лечить совсем не больно. (1) А тут придётся немножечко потерпеть. (2)

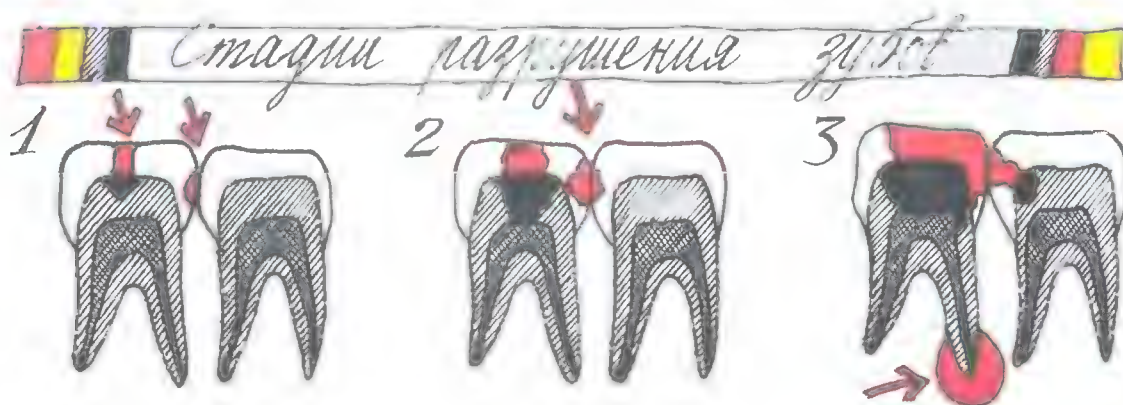
Будет больно. (3) Соберись с духом. Терпи. Вылечить зуб необходимо, а то можно совсем потерять его. А без зубов скверно: и пищу пережёвывать плохо, и разговаривать трудно, да и улыбка малопривлекательная.

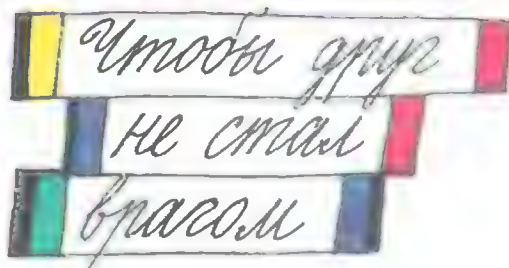
ЗВЕРИНАЯ ЗУБОЧИСТКА

В лесу ты, наверное, не раз видел на деревьях полоски, похожие на то, что как будто кто-то тупым ножом кору сдирает. Вот здесь зайцы постарались. А это лось осинкой полакомился. Так звери зубы чистят и добывают необходимые им полезные вещества. Особенно стараются зимой и весной, когда нет ещё ни травы, ни листьев.

Две странички мы выделили для рассказа о зубах. Это потому, что уж очень важно сберечь зубы здоровыми. Недаром ещё в старину говорили: «Здоровые зубы — здоровью любы!»

А всё ли делаешь ты для сохранения своих зубов? Что же ты поставишь: плюс или минус?





Почему на уроке весь класс смеялся.

Был я раз на уроке во 2 «Б» классе. Хорошо идёт урок. Интересно ребятам. И учителю интересно. И мне интересно.

Задаст учитель вопрос — все руки тянут. Прямо лес рук вырастает. А совсем нетерпеливые на месте усидеть не могут — так с поднятой рукой и идут отвечать, хотя их и не спрашивают.

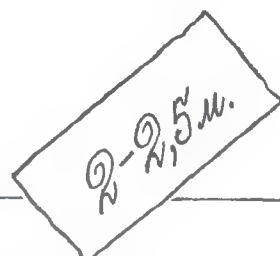
Но вдруг ребята начали смеяться. Сначала тоненько-тоненько засмеялась смешливая девочка с косичками. Потом ещё одна девочка и её сосед по парте. И наконец, уже все ребята хохочут и назад, на последнюю парту, оборачиваются. Посмотрел и я на заднюю парту, а там... мальчик спит. Что такое?

Потом я узнал. Этот мальчик, как

придёт из школы, быстренько и не очень старательно приготовит уроки да и к телевизору «прилипает».

Сначала все детские передачи посмотрит. Потом с бабушкой и родителями взрослые передачи начинает смотреть. Ему говорят: «Ведь это же для взрослых, ты не понимаешь». — «Не понимаю, а всё равно досмотреть хочу, я ведь уроки выучил!» — отвечает он.

Мальчик на улицу носа не высовывает, и книжек не читает, и поделками не увлекается, и по дому не помогает, и в спортивную секцию не записался, даже к футболу и фантикам равнодушен. Всё свободное от уроков время у него телевизор «съедает». От этого он такой бледный, слабосильный, сонливый.



Конечно, голубой экран — друг детей: из передач много увлекательного и полезного можно узнать. Но нельзя же всё свободное время перед телевизором проводить. Мера должна быть.

А КАКАЯ ОНА, МЕРА?

Для учащихся начальной школы она такая. Каждый день можно смотреть только передачу «Спокойной ночи, малыши!». В течение недели можно включать телевизор ещё на 1,5—2 часа. Передачи выберите вместе с учителем

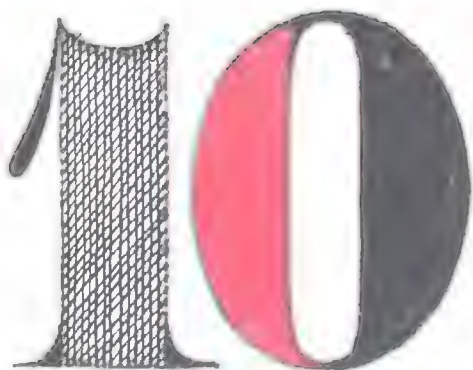
или с родителями на следующую неделю в пятницу или в субботу.

А в каникулы? Можно смотреть телевизор и чаще, но не больше четырёх раз в неделю.

И ещё запомните: сидеть нужно напротив экрана на расстоянии 2—2,5 метра, вечером при свете неяркой лампы.

А ты соблюдаешь эти правила? Сколько раз в неделю ты смотришь телепередачи? Не соблюдаешь?! Не торопись ставить себе минус. Подожди неделю, тогда и решай, какая оценка будет справедливой.





Урок десятый

Третьеклассница Галочка Кириллова рассказала мне, как у них в семье проходят вечерние часы. Рассказ мне понравился. И я решил этот рассказ опубликовать.

«Больше всего я люблю в нашей семье вечера осенью и зимой. Мы живём вчетвером: мама, дедушка, бабушка и я. Папы у меня нет.

К вечеру все заканчивают свои дела. Бабушка всегда спрашивает: всё ли у меня готово на завтра. Все знают, а бабушка лучше всех знает, что я всё приготовила к школе: и уроки выучила, и галстук погладила и воротничок, и на своём столе убрала, и цветы полила. Всё-всё сделала. А бабушка всё равно спрашивает, как будто не знает.

Мы разговариваем. Я рассказываю, что было в школе. Мама всегда про работу свою рассказывает. А дедушка о том, что нового в газетах прочитал или что-нибудь вспоминает. Очень интересно дедушка вспоминает. Бабушка говорит нам новости, которые в доме случились. Иногда дедушка читает что-нибудь вслух, меня тоже просят почистить. И я немножко читаю.

Ещё мы играем в зоолото или в «рыбку». Иногда приходит Владик, он учится вместе со мной в одном классе и живёт на нашей площадке. Мы все вместе с Владиком играем. Только мама не всегда играет, она по телефону любит

говорить. Дедушка в игре жульничает, мы с Владиком его ловим.

Часто бывает, что мама и дедушка приходят поздно или дедушка очень занят. Тогда я читаю одна. А ещё я учусь вязать. Мне нравится вязать. Бабушка мне помогает в этом.

В половине девятого я ещё раз, на всякий случай, проверяю ранец с книгами и тетрадками. Переодеваюсь в пижаму. Мою ноги холодной-холодной водой. Это меня дедушка приучил. Зубы чищу долго-долго. Я боюсь, что у меня они заболят. Говорю всем: «Спокойной ночи». Дедушка меня целует, если он дома. Бабушка всегда целует. Я гашу свет и засыпаю. И даже не слышу, как взрослые разговаривают или по телевизору музыка играет. Я не чувствую, нет, немножко чувствую, как мама ложится. Говорят, что мама уж очень поздно ложится. Я сплю».

Хороший рассказ? А ты всегда доволен, как у тебя проходит вечер? Чистишь ли ты зубы? Моешь ли ноги? Читаешь ли книги? Когда ты ложишься спать?

И что же ты решил себе поставить?

А может быть, ты мне напишешь, как у тебя в семье проходят вечера осенью и зимой? Напиши. Я буду рад твоему письму. Адрес ты узнаешь на последней странице книги.



+



Переменка, переменка

Однажды пришёл я в группу продлённого дня первого класса. Меня обступили ребяташки.

— Здравствуйте, здравствуйте! А как вас можно называть? — спрашивают меня.

— Дедушка Коля, — отвечаю я.

— Дедушка Коля! Дедушка Коля, смотрите, как Фунтик купается!

Фунтик оказался волнистым попугайчиком, который залез в купалку. Он бил крылышками по воде, и брызги летели в разные стороны.

Фунтик окончил купание. Отряхнулся. Перебрал пёрышки и стал сушиться. И завязался разговор о том, как разные звери и птицы моются и умываются: кошки и воробьи, собаки и лошади. Гриша рассказал, как корова моет своего сыночка-телёнка, а Настя, оказывается, знала, как умываются мартышки. Володя видел, как моются слоны, а Миша — как купаются свиньи. Мы договорились, что когда я приду в следующий раз, то ребята должны подготовить свои наблюдения о том, как разные звери играют и занимаются физкультурой.

Дорогой читатель! А может быть, ты

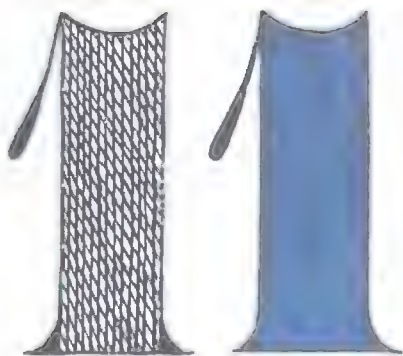


тоже наблюдал что-нибудь интересное и можешь рассказать о том, как умываются и купаются разные звери и птицы? Напиши мне тогда. А может, и рисунок пришлешь? Спасибо.

Дедушка Коля.







Построили шестнадцатизэтажный дом. Все радовались новоселью. Хорошее место! Совсем рядом с домом зеленеет парк. Около дома просторно, есть где ребятам порезвиться. На первом этаже разместились гастроном, булочная, аптека. А школа? Вон, она совсем недалеко. Всего одна остановка. По утрам стайка ребятишек заполняет автобус. После уроков то же самое.

Вот это мне и не понравилось. Всего одна остановка, а все садятся в автобус. Посмотрел я, как ребята на площадке играют после уроков. Это мне тоже не понравилось. (Об этом на следующем уроке.)

Расспросил я ребят о распорядке дня. Оказалось, что зарядку они пропускают, в спортсекцию не записались, зато телевизор каждый вечер смотрят.

А известно, что без движения у ребят и мышцы слабые будут, и сердце и лёгкие станут плохо развиваться, и голова не так хорошо будет работать.

Нет, так не годится. Двигаться нужно в течение всего дня.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА обязательна, её проводят минут 10—12. Зарядка должна быть энергичной.

ДОРОГА В ШКОЛУ — прогулка пешком, даже если это несколько остановок.

ГИМНАСТИКА ДО НАЧАЛА



УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ поможет лучше заниматься во время урока.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА НА УРОКЕ поможет отдохнуть голове, пальцам, спине, это всего три упражнения, две-три минутки, потому и называется физкультминутка.

НА ПЕРЕМЕНЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: игра в настольный теннис, прыжки со скакалкой, общие игры в третий лишний, ручеёк. Во многих школах дети на переменах танцуют под музыку.

Попросите ваших шефов-старшеклассников, чтобы они помогли вам про-

водить переменку весело, интересно, с танцами и подвижными играми. А вот носиться по коридору, без конца бороться и драться уж совсем не следует. И ушибить друг друга можете и так разгорячитесь, что потом на уроке собраться трудно.

НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения. некоторые из них потом в свою зарядку включите или во дворе повторять будете.

УЧАСТВУЙТЕ В РАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В СПОРТСЕКЦИИ, КАТАЙТЕСЬ НА КОНЬКАХ И НА ЛЫЖАХ, ХОДИТЕ В ПОХОДЫ. ПОБОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛОК ОКОЛО ДОМА ПОСЛЕ УРОКОВ ИЛИ В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ.

А ты много двигаешься? Что же будет: плюс или минус?



На прошлом уроке я обещал рассказать тебе, что мне не понравилось в играх ребят из нового большого дома. Немножко попрыгали девочки в классы, потом о чём-то долго спорили. Спорить кончили — стали скакать через резиночку. Мальчики увлеклись игрой в фантики. «Сражались» на лестничной площадке и такой шум подняли, что жильцы их выгнали во двор. Начали играть в ножички. Только раз я видел, как ребята футбольный матч устроили, да и то больше спорили, чем по мячу били.

Собрал я ребят и откровенно им сказал, что не понравились мне их игры и то, что мальчики и девочки играют раздельно, что они в свою игру не принимают дошкольников и ребят из первого класса. И тут меня ребята спросили, а во что и как играл я, когда был во втором классе. Я сказал, что вместе играли и мальчики и девочки, школьники и дошкольники. А играли мы в колдунчики, салочки, казаки-разбойники, пряталки, двенадцать палочек: очень любили игры с мячом: в «стоп» или «штандар», в русскую лапту и лапту круговую, в футбол, в ямочки...

— В ямочки? — заинтересовались ребята. — А как это?

Я показал. Потом показал, как в кол-

дунчики. Через несколько дней я опять шёл мимо этого дома, и ребята позвали меня:

Дедушка Коля, идите играть в колдунчики, у нас не хватает одного!

Я поставил портфель, снял пиджак и галстук и присоединился к играющим.

А ты знаешь об играх, о которых я рассказал ребятам? Нет? Попроси бабушек и дедушек, пусть они научат тебя этим и другим интересным играм своего детства. А может быть, ты с друзьями знаешь новые игры? Напиши мне, как ты проводишь время во дворе. Какую оценку за игры на воздухе ты себе поставишь?





Теремочка, перемечка

— Дедушка Коля, дедушка Коля! — зашумели ребятишки, когда я пришёл к ним в школу.

Оказалось, что они провели отличные наблюдения. Первой начала шустрая Настя:

— Я с мамой и бабушкой ходила в зоопарк. Там есть такая детская площадка для зверских детей...

Тут ребята начали её хором поправлять: «Для зверинских, для зверевых...» Потом сказали правильно. (Читатель, а ты знаешь, как сказать правильно?)

— Ну вот,— продолжала Настя,— там один мишка прятался, а другой его находил, и потом они боролись.

Ох, сколько интересного мне рассказали ребята. И про то, как котёнок играет с хвостом кошки и со своим хвостиком, и про то, как кошка, когда просыпается, делает дыхательные упражнения; про то, как играют щенки в дого-

нялки, как резвятся козлята, хомячки, леопардики, поросята... А интереснее всех был рассказ про то, как играет... ворона. Она даже на мяч садится.

Читатель, жду твоих рассказов о том, как разные звери и птицы играют и занимаются физкультурой.

Дедушка Коля.





Мне приходится бывать в разных семьях, где есть дети. Я всегда прошу ребят показать их «домашний стадион». Видел я квартиру, где есть шведская стенка, турник, приспособления для лазания, гантели, эспандер, разные мячи, гимнастическая палка, даже настольный теннис. Хорошо, когда папа может оборудовать такой «домашний стадион» и когда мальчику или девочке дарят на день рождения различные спортивные снаряды. Конечно, отлично, когда есть и роликовые коньки, и бадминтон. Но ведь совсем необязательно, чтоб всё было покупное.

Довелось мне путешествовать по Закавказью. Остановился я на несколько дней у добрых людей. Подружился с сыном хозяев — Отариком. Отарик и говорит мне однажды: «Хотите, дедушка Коля, я вам покажу свой стадион?» — «Конечно, хочу». В закуточке за домом у третьеклассника Отарика я увидел турник. Это его брат сделал. Рядом лежали камни разной величины.

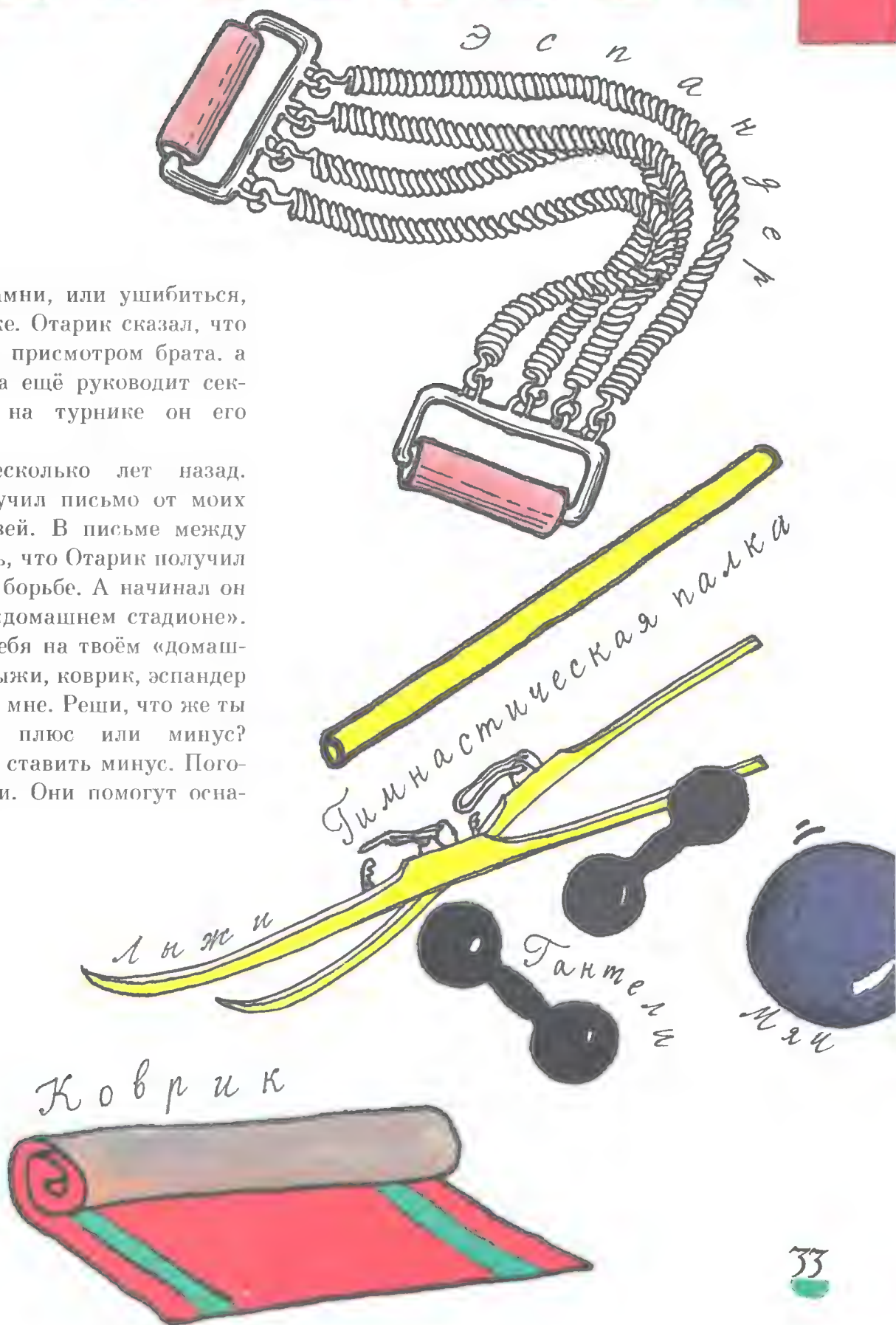
Отарик объяснил мне, что это «гантели» и «ядро для метания». Гимнастическую палку он сам обстругал. Из целлофанового мешка Отарик достал коврик и пояснил мне, что этот коврик нужен ему для специальных упражнений на земле. Я похвалил Отарика. И всё же поинтересовался у него, а не боится ли он надорваться, поднимая



такие тяжёлые камни, или ушибиться, работая на турнике. Отарик сказал, что он делает всё под присмотром брата. а брат фельдшер, да ещё руководит секцией борьбы, а на турнике он его страхует.

Было это несколько лет назад. А недавно я получил письмо от моих закавказских друзей. В письме между прочим говорилось, что Отарик получил первый разряд по борьбе. А начинал он свои занятия на «домашнем стадионе».

А что есть у тебя на твоём «домашнем стадионе»? Лыжи, коврик, эспандер имеются? Напиши мне. Реши, что же ты себе поставишь: плюс или минус? А лучше подожди ставить минус. Поговори с родителями. Они помогут оснастить «стадион».





„Свет мой,
зеркальце!
скажи..“

На стройного человека приятно смотреть. Стройными людьми восхищаются. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы; при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Учёные провели интересное наблюдение. Оказалось, если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше ростом. А вот высокий, но сутулый — кажется ниже. У стройного и походка и лицо кажутся красивей и легче.

Самое важное для прямой осанки — прямая посадка за партой... Но не только. Допустим, ты собираешься в школу, надеваешь ранец. Хорошо. Но многие ребята уже во втором-третьем классе начинают носить сумки. Тогда ты должен запомнить: надо обязательно менять положение сумки — по дороге в школу к примеру, нести её на правом плече, а обратно — на левом. Портфель носить я не советую. Если приходится носить тяжести, то меняй руки. При ответе на уроке, при ходьбе старайся держаться прямо.

Ты решил стать стройным, но без помощников тебе не обойтись. Твой первый помощник... зеркало. Да-да, зеркало. Постарайся хотя бы мельком посмотреть в зеркало дома и в школе: прямо ты держишься или сутулишься.

Есть и упражнения для выработки красивой осанки. Самое простое такое. Прислонись к стене затылком, лопат-

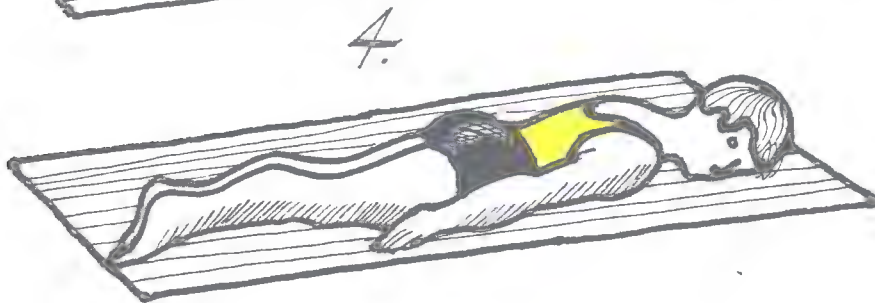
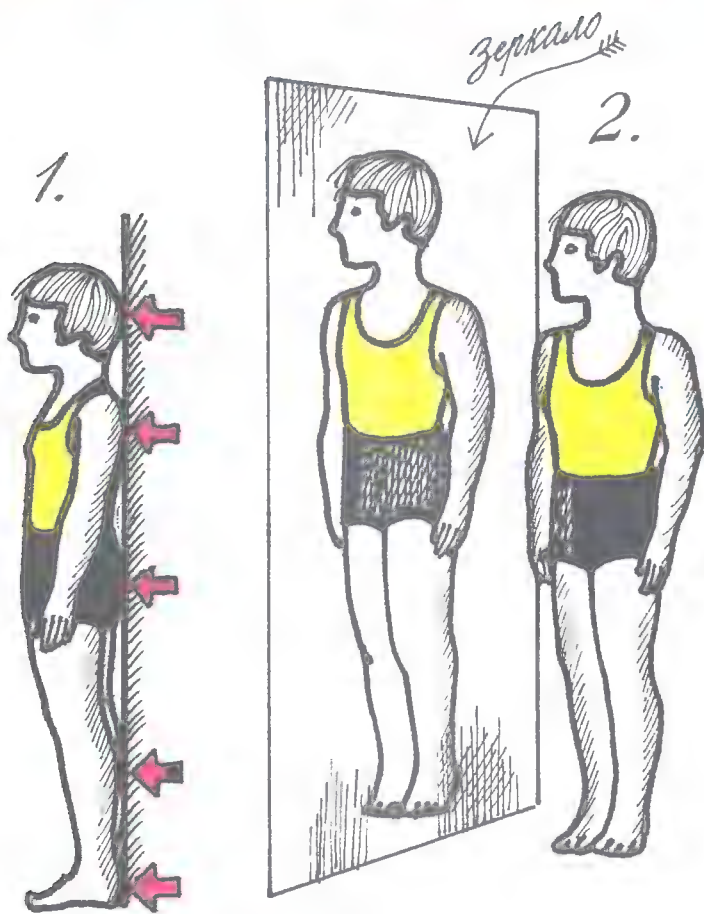
ками, ягодицами и пятками. А теперь отойди от стены и постарайся сохранить положение, будто ты ещё стоишь у стены.

Заведи на своём «домашнем стадионе» маленький мешочек с песком. Ношение такого мешочка на голове способствует выработке прямой осанки. А одна девочка мне сказала, что ей очень помогла маленькая пластмассовая баночка. В баночку она наливала воду. И носила на голове. Если проливала воду, то мама сердилась. Девочка очень старалась ходить с баночкой прямо. Сначала ходила в ванной комнате и на кухне, потом и в комнате и добилась того, что ни капли не проливала. Прежде сутулая, она стала ходить прямо, с гордо поднятой головой.

Ты, например, решил стать боевым офицером, а вот ты — актёром. Но без стройной осанки вам не обойтись. Приступайте к упражнениям и ставьте себе плюс.

А вот этот комплекс для выработки красивой осанки обязательно включи в утреннюю гимнастику. Повторяй упражнения дома, когда придёшь из школы.

Посоветуйся с родителями, что ты себе можешь поставить, минус или плюс. Ты носишь ранец, выполняешь упражнения на осанку, держишься прямо. Родители с тобой согласны. Ставь плюс. А если нет? Тогда оставь прямоугольник пока не заполненным, перейди к следующему уроку.





Каникулы, каникулы

Вот и дождался ты зимних каникул. Я очень рад, что ты отлично отдохнёшь, надышишься свежим морозным воздухом, укрепишь здоровье.

Подумал я так, но вдруг забеспокоился. Знаю я ребят в Москве. Ходят они с ёлки на ёлку каждый день, в кинотеатрах толпятся, телевизор смотрят до поздней ночи.

Да и не только в Москве, в маленьких городах, сёлах многие ребята нос за дверь не показывают, подряд все телепередачи смотрят.

От такого отдыха ещё больше устать можно. Нет, я не против, что ты сходишь в кино, посмотришь телепередачу, почитаешь книжку. Но в каникулы, да особенно в зимние, нельзя забывать и о здоровье.

Вот за что я тебе поставлю пятёрку, а ты поставишь себе плюс.

Гулять каждый день в светлое время дня, и не меньше чем четыре часа. Конечно, если не будет очень сильных морозов и если ты здоров.

Обязательно катайся на лыжах — это особенно полезно для здоровья. И коньки хороши. Играй в снежки, лепи снежную бабу, сооружай снежную крепость.

Не забывай чистить зубы, мыть ноги на ночь, обтираться и делать утреннюю зарядку.

Одевайся по погоде, прислушивайся к мнению родителей. Если ты получил в школе задание, то советую заниматься приготовлением его или утром, или в середине дня.

Вставать можно попозже, но ложиться спать позднее половины десятого не советую. Какая же будет оценка за зимние каникулы?



Переменка, переменка

«РЕБЯТА, ПОЛУЧИТЕ СВОИ ЗЕРКАЛА»

Ты, конечно, знаешь о советско-канадской экспедиции к Северному полюсу! Если нет, то послушай меня.

В далёкий, тяжелейший путь отправились крепкие, закалённые, здоровые люди. И всё же они очень старались беречь «золотники здоровья». Решили они, что каждый будет пользоваться своей, а не чужой посудой. Чашки, кружки, ложки у них поэтому имели номера или отличительные знаки.

А во время отдыха дежурный отдраивал металлические чашки так старательно, что, возвращая их, приго-

варивал: «Ребята, получите свои зеркала».

В пути члены экспедиции даже ухитрились устраивать «баню», после которой меняли бельё, чтобы тело было чистым, не возникали гнойнички.

Путешественники ежедневно старательно чистили зубы и массировали дёсны. Ричард Вебер, например, сразу после ужина доставал свою зубную щётку, показывая пример товарищам. А всё это делалось для того, чтобы сберечь здоровье.

В трудных условиях космических полётов космонавты тоже стремятся беречь здоровье: соблюдают режим дня, выполняют физические упражнения, следят за чистотой. И нам на Земле нужно брать с них пример.



У ЖИВОТНОГО СВОИ ПОВАДКИ

Ты знаешь, чьё это гнездо? Прямо домик с отдельными комнатами. И такой чистый! Хозяева его, оказывается, тропические птички ткачики.

А вот другое произведение строительного искусства. Тут потрудились птичка ремез.

А если про это гнёздышко ты подумаешь, что его свила птичка, то ошибёшься. Тут проживает мышка-малютка.

Ну а здесь поселилась какая-то большая неряха. Это лисье обиталище. Несколько раз во время путешествий доводилось мне встречаться с лисьим жильём, и за много метров до норы неряхи-кумы можно было определить по запаху, кто поселился.

Что ни зверь, что ни птица, то свои повадки! И всё же среди животных чистоплотных куда больше, чем нерях. Так и у людей.

Что ты сможешь сделать сам?

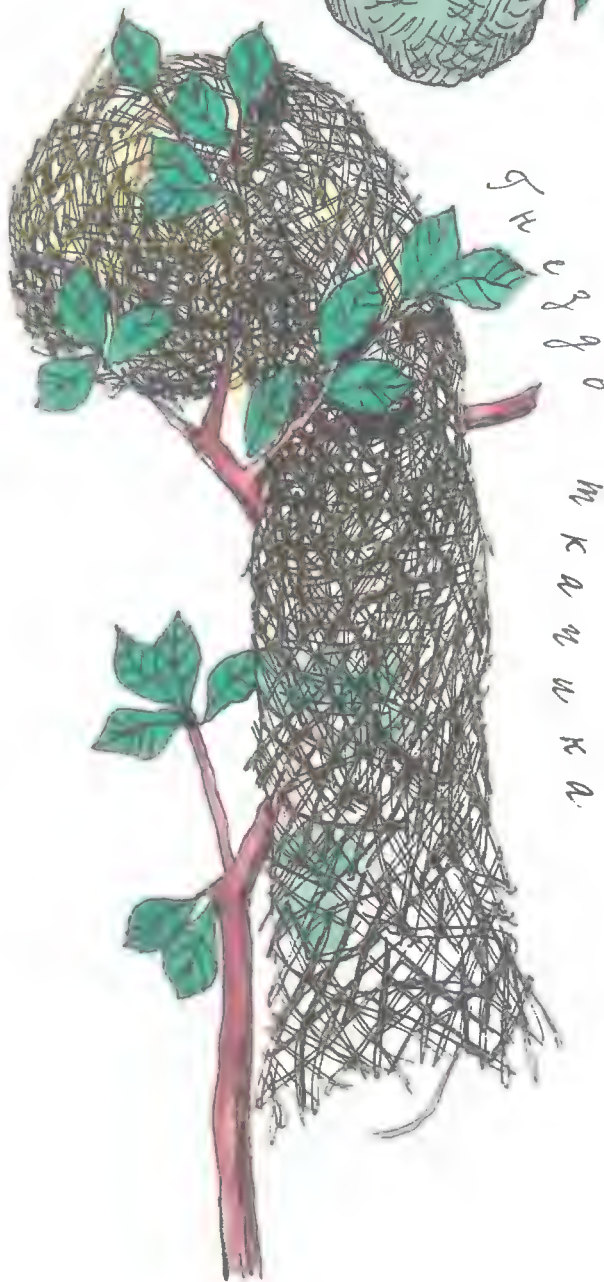
Ты, конечно, хочешь, чтобы ваша комната, квартира или дом были уютными и чистыми?

Давай подумаем, что ты сможешь сделать для этого сам.

Прежде всего, чисто там, где мало пыли. Пришёл ты с улицы, смени обувь или тщательно вытри ноги. Верхнюю одежду прежде чем в шкаф помещать или на вешалку вешать — почисти.

Но пыль всё равно попадает в комнату. Подмести комнату сможешь? Да?

Но от такого подметания проку нет.



Смочи веник, побрызгай водой на пол. Теперь совсем другое дело. А если уборка квартиры проводится с помощью пылесоса? То и здесь твоя помощь пригодится.

Вытереть пыль можешь? Можешь. Молодец!

После еды можешь вымыть посуду? А вытереть стол? Полить цветы можешь? Можешь, конечно, это ведь совсем просто.

А почистить и убрать свою одежду, положить на место ранец после прихода из школы сумеешь? А утром сам застелишь постель?

ГДЕ ТВОЙ ДОМ?

Раз я пришёл к одному знакомому. А знакомого-то дома нет. Его дочь, ученица второго класса, меня успокоила:

— Папа сейчас вернётся, подождите пять минут.

Я сел, а девочка тем временем стала дальше уборку делать. Замела веничком мусор на совок, сложила туда же маленькие кусочки цветной бумаги. Только я собрался похвалить девочку, как она вышла с совком на балкон и... высыпала весь мусор вниз.

— Что же ты делаешь?! — воскликнул я.

— Я же во двор сыплю, там и так мусора всякого много.

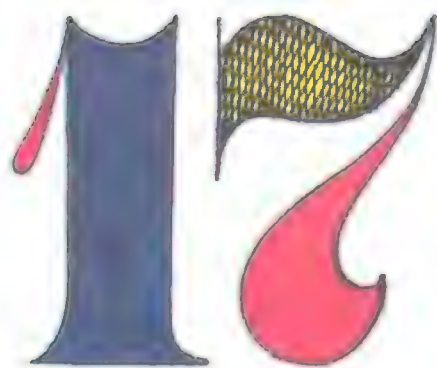
— Нет, ты засоряешь свой дом. Дом — это не только квартира, но и лестничная клетка, и двор, и улица, и площади, это и леса, и луга, и берег реки... Всё вместе это и есть наш общий дом.

Пришёл её папа, а мы сидим оба огорчённые — она от моего замечания, а я от такого поступка. Папа спросил, что

случилось. Девочка ответила, что объяснит потом. Поговорили мы со знакомым. Вышел я, а по двору среди всякого мусора ветер перекатывает мелкие кусочки цветной бумаги.

А как ты помогаешь семье? Что же посоветовали тебе поставить твои близкие: плюс или минус?





Твой
„ботанический
сад“

За окном всё бело. Ночью выпал снег. А у тебя в «ботаническом саду» нежными маленькими цветочками расцвела традесканция. Хорошо, когда на подоконниках комнатные цветы стоят.

Испокон веков подоконники в русских избах украшали цветами: бальзамином, геранью, чайной розой. Кое-где и сегодня цветы на подоконниках называют садом.

Цветы радуют нас. Но не только для

красоты они нужны. Учёные установили, что цветы очень полезны для здоровья людей. Когда мы дышим, выделяется углекислота, воздух делается тяжёлым, спёртым, а цветы поглощают эту углекислоту.

От батарей центрального отопления воздух становится сухим, даже в горле может запершить. Комнатные цветы увлажняют воздух.

Чем больше цветов, тем меньше пыли. «Живыми пылесосами» растения собирают комнатную пыль. Но если не мыть их листья чистой водой, то они превратятся в копилки пыли.





Цветы обладают и ещё одним чудесным свойством — они уничтожают микробов. Комнатные цветы очень полезны для здоровья людей. Только цветы не должны загораживать свет, проникающий из окон.

Ты, конечно, ухаживаешь за комнатными растениями? Наверное, поливаешь их, моешь или вытираешь листья?

Очень полезно озеленить и балкон. При этом снижается прохождение уличного шума, меньше пыли и копоти попадает в комнату с улицы. На балконе хорошо растут душистый горошек, садовые бобы, махровая петунья, настурция. И ухаживать за ними нетрудно.

У тебя есть цветы? Ты за ними ухаживаешь? Тогда — плюс!

Не только комнатные растения, но и животные, содержащиеся в квартирах, несут добрую службу. Например, у многих ребят есть аквариумные рыбки. Аквариум в квартире с центральным отоплением особенно полезен. Он увлажняет воздух. А когда девочка или мальчик наблюдают, ухаживают за рыбками, то они становятся добрее, лучше. Или есть у тебя самый обыкновенный

кот Барсик. Знаешь, учёные установили, что кошки благотворно действуют на здоровье людей. Конечно, кошка нуждается в уходе, её нужно вовремя кормить, ей надо расчёсывать шерстку, ласкать её. И кошка споёт тебе свою кошачью песенку — помурлыкает. Но как бы тебе ни хотелось иметь собаку или кошку, не заводи животных без разрешения родителей. И ещё подумай,



хватит ли у тебя сил быть добрым и заботливым хозяином и старшим другом для четвероногих питомцев.

Бить животных, обижать их нельзя, но и брать на руки бродячих кошек очень не советую. Животное может оказаться больным и заразить тебя. А если погладил на улице кошку или собаку, то не прикасайся руками к лицу и к волосам, обязательно вымой после этого руки.

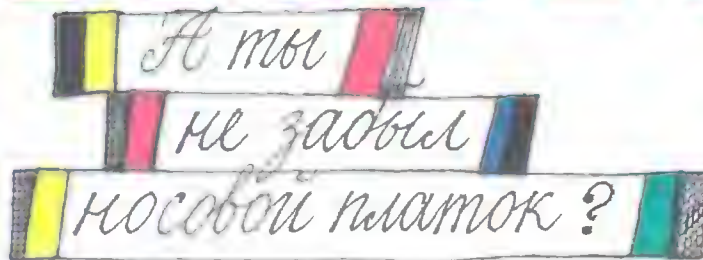
А может, у тебя живут забавные хомячки или горластые попугайчики?

Они тоже доставляют много радости.

Но вот привозить в городскую квартиру ежей, белок, бурундуков, певчих лесных птиц запрещено. Дома их содержать сложно, а выпускать в городе на волю нельзя. Как правило, они гибнут.

Ты любишь животных? Ухаживаешь за ними? И даже если у тебя дома нет своего «зоопарка» и ты кормишь птиц в холодную пору, спасибо тебе. А оценку ставить не нужно. Все обязательно должны хорошо относиться к животным.





О ЧЁМ НАПОМИНАЛА БАБУШКА?

«А ты не забыл носовой платок?» — каждое утро спрашивала меня бабушка, провожая в школу. Я не хотел обижать бабушку и показывал ей платок, хотя и считал, что без него можно обойтись.

Прошло много лет. Я стал врачом. Теперь-то я хорошо знаю о большой пользе маленького кусочка материи. Об этой пользе и хочу рассказать тебе, но сначала послушай одну историю.

ДОРОГОЕ УКРАШЕНИЕ

...Дело было в Индии. Кончился обед. Моя коллега женщина-врач достала из сумочки носовой платок и... старательно вытерла им... зубы. Сначала я удивился. Потом вспомнил, что в древние времена на Востоке платок был зубным. (Значит, ещё сохранилась старая привычка.) Потом платок «перебрался» повыше и стал носовым. Но и сегодня в некоторых восточных странах его используют вместо зубной щётки.

А в Европе платок был сначала... украшением. Богачи хвастались кусочками материи из дорогого батиста, украшенного затейливой вышивкой, бисером и даже драгоценными камнями.

Постепенно люди поняли, что платок способен принести большую пользу.

ЗАДЕРЖАТЬ «КОВАРНЫЙ ДЕСАНТ»

На специально сделанной фотографии — чихающий человек. При чихании и кашле человек разбрызгивает до 40 тысяч маленьких капелек, которые разлетаются на три метра и даже на пять метров. Капельки очень лёгкие. Они могут долго парить в воздухе. Люди, стоящие или сидящие рядом, вдыхают эти капельки вместе с миллионами находящихся на них микробов, капельки опускаются на пищу, разные предметы.

Представляешь, сколько человек может заразить один больной, если он чихает в автобусе или в классе?

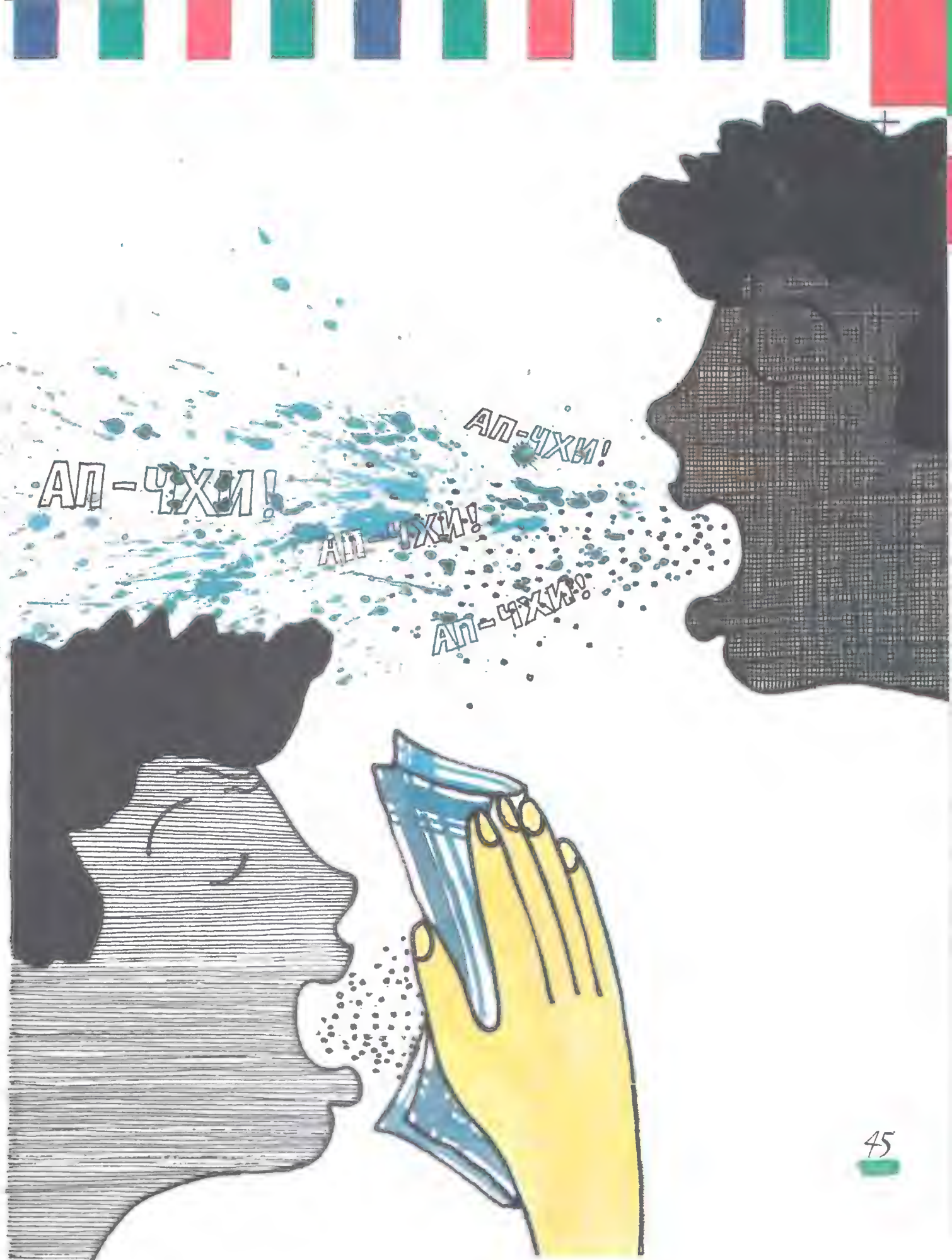
Но «коварному десанту» можно преградить дорогу. Это поможет тебе сделать сложенный в четыре раза обычный носовой платок. Прикрой при кашле или чихании платком рот и нос.

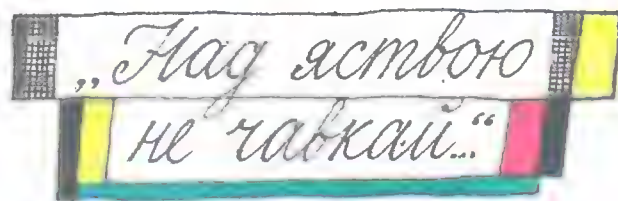
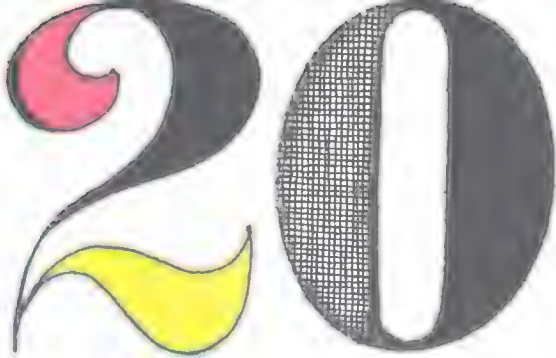
НА УРОКЕ

Идёт урок. У школьника насморк. На беду, ученик забыл носовой платок. Ученику трудно дышать, он постоянно шмыгает носом. Мешает заниматься соседям. Да и сам он не может быть внимательным, хуже решает задачи, делает больше ошибок в диктанте.

...Ты собираешься в школу. Вот и я тебе, как много-много лет назад моя бабушка, хочу напомнить: «А ты не забыл носовой платок?»

Урок дежурящий





ужок двадцатый

ПОКАЗАНИЯ К ЖИТЕЙСКОМУ ОБХОЖДЕНИЮ

Перед тобою обложка старинной книги. Книгу напечатали по повелению Петра Великого. Эта книжка о том, как себя вести. Раскроем книгу и прочитаем некоторые строки.

«Не прилично им руками, или ногами, по столу везде колобродить, но смирно ести. А вилками и ножиком по тарелкам, по скатерти, или по блюду не чертить, не колоть, и не стучать, но должны тихо, и смирно, прямо, а не избоченясь сидеть».

Уверен, что тебе всё понятно. Вот ещё несколько строк.

«Когда прилучится тебе с другими за столом сидеть, то содержи себя в порядке по сему правилу: во-первых обреж свои ногти да не явится яко бы оныя бархатом обшиты, умой руки и сяди благочинно, сиди прямо и не хватай первои в блюдо, не жри как свинья... не сопи егда яси... Руки твои да не лежат долго на тарелке, ногами везде не мотаи, когда тебе пить — не утирай рта губ рукою, но полотенцем, и не пии, пока еще пищи не проглотил. Не облизываи перстов, и не грызи костей, но обреж ножом. Зубов ножом не чисти, но зубочисткою, и одною рукою прикрой рот, когда зубы чистишь, хлеба приложка к грудям не режь. Ежь что перед тобою лежит... Над яствою не чавкай, как свинья, и головы не чеши, не проглотя куска не говори.., не замараи скатерти, и не облизываи перстов, около

ЮНОСТИ ЧЕСТНОЕ ЗЕРЦАЛО

ИЛИ

ПОКАЗАНИЕ КЪ ЖИТЕЙСКОМУ
ОБХОЖДЕНИЮ.

Собранное отъ разныхъ Авторовъ.

НАПЕЧАТАСА ПОВЕЛѢНІЕМЪ
ЦАРСКАГО ВЕЛІЧЕСТВА.

ВЪ САНКТЪ ПІТЕРБУРХѢ

Лѣта Господня 1717,

Февраля 4 дня.

своей тарелки не делаи забора из костей, корок хлеба и протчаго. Когда престанешь ястви, воблагодари бога, умой руки и лице, и выполощи рот».

Для чего существуют правила поведения за столом?

Почти триста лет назад были напечатаны эти правила. Они мало изменились к сегодняшнему дню. А для чего они нужны?

Если человек ест не аккуратно, чавкает, плюёт на стол, то он пачкает ска-

терть и портит аппетит сидящим с ним людям. С некоторыми во время еды просто невозможно находиться рядом.

Например, такое правило: «Прожуй, потом продолжай разговор». Кто не соблюдает этого правила, может поперхнуться и, закашлявшись, обрызгать окружающих. Кроме того, можно причинить вред своему здоровью: если кусочек пищи попадёт в дыхательное горло, то это может закончиться трагически.

Напомню некоторые правила:

1. Сиди за столом прямо, не облокачивайся на него.

2. Не чавкай.

3. Когда ешь только вилкой, то держи её в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож в правой. Научись этому дома.

4. Не подноси пищу ко рту на ноже. Это и некрасиво, и опасно.

5. Соль не бери пальцами. Для этого есть специальная ложечка. Если её нет, то поддень соль кончиком ножа или в крайнем случае ручкой ложки или вилки.

6. Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.

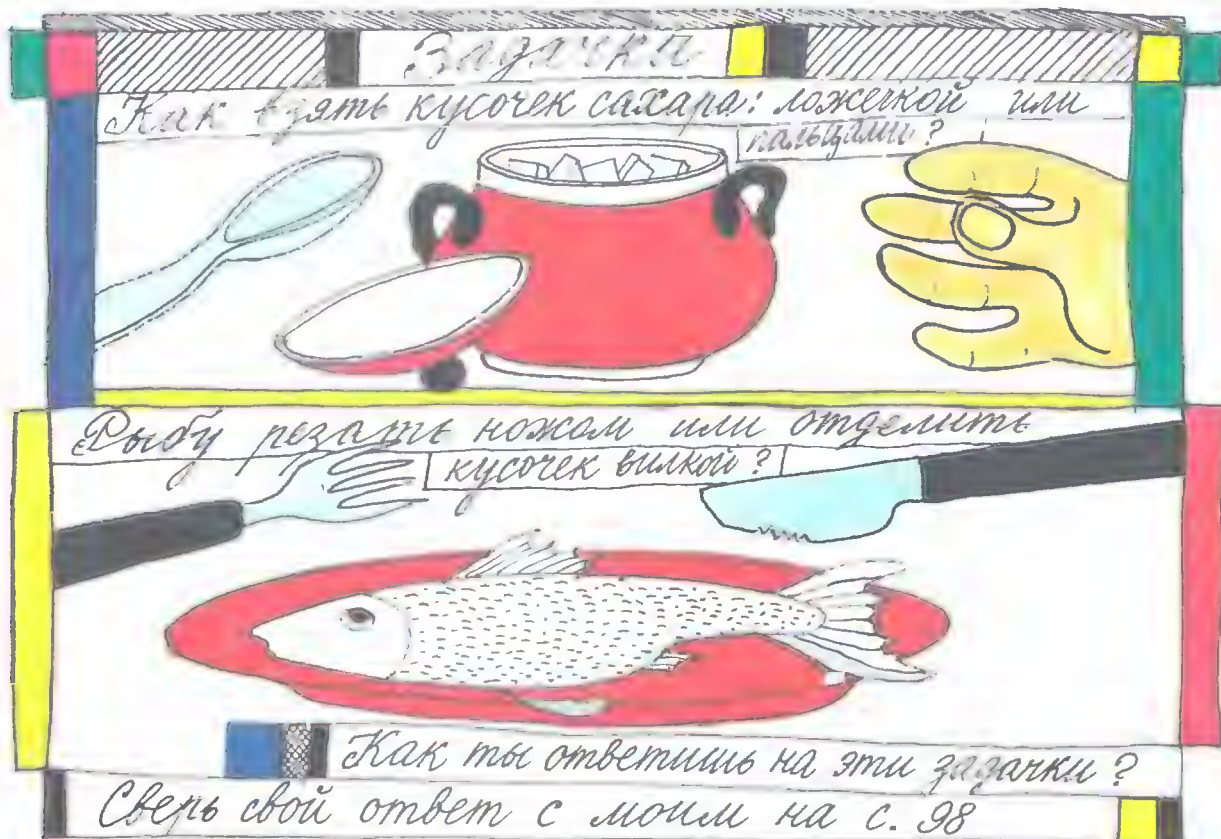
7. Следи, чтобы остатки еды, крошки хлеба не падали на стол, на пол.

8. Не читай во время еды. Это отвлекает внимание, пища хуже пережёвывается и уже не так хорошо усваивается организмом.

9. Перед едой вымой руки, после еды постарайся прополоскать рот.

10. Ешь не спеша.

Ты соблюдаешь эти правила? Да? Смело ставь плюс. Если нет, то не спеши с минусом. Старайся придерживаться этих правил в течение недели, а потом вместе с родителями решите, как оценить твоё поведение за столом.



С одним второклассником у меня состоялся такой разговор. Спросил я его:

— Умеешь ли ты правильно есть?

— Да, если вкусно, — ответил он.

— А когда нужно есть? — опять спросил я.

— Когда есть хочется.

— А что? — поинтересовался я.

— Обожаю пончики, — сказал мальчик.

В ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ЧАСЫ

Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот — заиграются и про еду забудут. Их зовут, а они: «Не хочу!», «Потом!». А сядут за стол и так много съедят сразу, что спать захотят.

Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму.

Лучше всего есть в течение дня 4—5 раз. Промежутки между приёмами пищи должны равняться 3—4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. В обед следует съесть гораздо больше, чем в завтрак, полдник и ужин. Ужинать советую тебе не позднее чем за полтора часа до сна.

ПРАЗДНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ БЛОКАДНОГО ЛЕНИНГРАДА

Это произошло в годы войны. В один небольшой посёлок привезли детей из Ленинграда, находившегося в то

время в окружении фашистских войск.

Комсомольцы решили устроить для детей новогодний праздник. Украсили ёлку. Сварили побольше картошки — ведь дети были такие истощённые. А ещё комсомольцы раздобыли где-то коробку настоящих шоколадных конфет.

Детей позвали к столу. Посреди стола стояло блюдо с горячей картошкой, на тарелке лежал нарезанный хлеб, рядом красовалась коробка с конфетами — гордость комсомольцев.

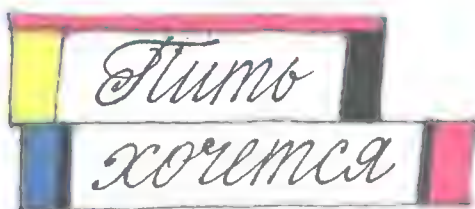
Детские ручонки потянулись к картошке и хлебу. И довольно быстро и блюдо и тарелка оказались пустыми. «Пейте чай, ешьте конфеты», — угощали комсомольцы. Дети попробовали конфеты и спросили: «А у вас картошечки больше нет?»

Что?

Когда я работал в Индии, то моя жена приготовила вкусные русские блюда. Мы пригласили к нам домой индийских детей. Дети наши блюда ели очень неохотно, а потом спросили, нет ли у нас риса. Рис — привычная для них пища.

Это понятно. Но беда, когда ребята увлекаются только пончиками, плюшками, печеньем, конфетами. И неудивительно, что такие ребята нередко бывают полными. Пища должна быть разнообразной. Особенно полезны для ребят овощи и фрукты, мясо, молочные продукты.

Ты ешь всё, что тебе дают дома и в школе? Всё? Смело ставь плюс.



Без пищи человек может прожить несколько недель. А вот без воды гибель наступает через 3—4 дня.

«Вода! Ты не просто необходима для жизни, ты и есть сама жизнь». Так верно сказал знаменитый французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери. Учёные даже считают, что жизнь зародилась в воде.

Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5—2 литра. Это считая суп, компот и всякую дру-

гую жидкость. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком из воды состоят. В жару, после игры или физической работы, воды организму требуется больше.

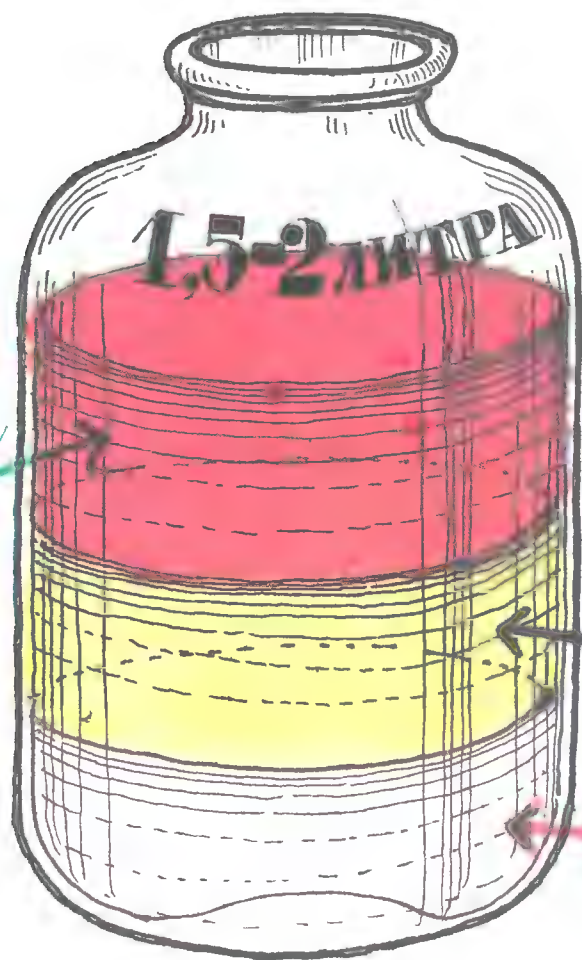
Хорошо утоляет жажду минеральная вода, тонизирующие напитки: «Байкал», «Саяны», квас. Особенно полезны организму натуральные фруктовые и овощные соки. А вот лимонадом и другими сладкими газированными напитками не напьёшься: пьёшь, а пить всё равно хочется.

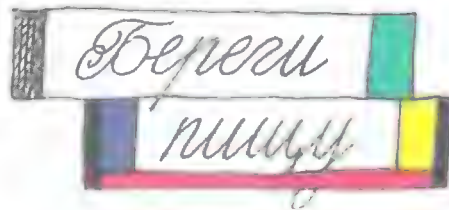
А воду? Любую ли воду можно пить? Водопроводную воду можно пить сырой, если разрешают взрослые. Воду из родника, если даже она прозрачная и чистая, пить не советую: с виду прозрачная родниковая вода может быть загрязнена микробами или ядохимикатами.

И ещё три правила. Сразу после бега, пробежек, игры в футбол пить не разрешается. Нельзя пить прямо из крана. Общий стакан для питья нужно хорошенько вымыть.

Соблюдаешь ли ты эти правила? Да? Тогда поставь плюс.

жажду утолять можно





РАЗВЕ С ХЛЕБОМ ТАК МОЖНО?

Ты хорошо знаешь, что в продовольственных магазинах у нас бывают ещё длинные очереди. Не все продукты можно легко купить, частенько мама приходит огорчённая после хождения по магазинам.

Ты также хорошо знаешь, что осенью старшеклассники, студенты, солдаты, рабочие и служащие отправляются в колхозы и совхозы, чтобы помочь в сборе урожая.

А ты можешь чем-нибудь помочь? Да, конечно. Наверное, ты помогаешь родителям на огороде или на пришкольном участке? Хорошая помощь.

А городские мальчики и девочки чем помочь могут? Прежде всего, не класть лишнего в тарелку. Не брать хлеба больше, чем можно съесть.

Бывает и так. Полакомился школьник после уроков мороженым. Перебил аппетит. А дома мама оставила обед. Обедать нужно, а есть уже не хочется. Поел немножко, а остальное в помойку выбросил или в уборную спустил. Это чтоб мама не ругала, увидев несъеденный обед.

Наблюдал я такую сцену. Вышли третьеклассники из школы. Один мальчик бежит из булочной с батоном хлеба. Несколько ребят этицигнули себе по кусочку, а мальчик, что хлеб купил, крикнул: «Сыграем!» — и бросил оставшиеся полбатона на асфальт. Его товарищ уже подбил хлеб ногой, и не успел я ребят остановить, как пошла игра.

Прошу тебя, подумай, можно ли так относиться к хлебу?

Остались после обеда крошки — собери их, воробьям отдай. В старину считалось страшным грехом неуважительное отношение к хлебу.

Хлеб — это тяжёлый труд людей. Хлеб — это радость. Будет хлеб — будет и жизнь.

ТЫ ИДЁШЬ В МАГАЗИН

У тебя задание: купить картофель, морковь, потом зайти в булочную за хлебом. Задание ты выполнил. Вот только сетка с продуктами оказалась тяжеловатой. Отдыхая, ты поставил сетку на тротуар.

А теперь не удивляйся, если в доме кто-нибудь заболел.

Почему? Да потому, что чистый хлеб, который мы не варим и не жарим, лежал рядом с грязными овощами. Ты клал сетку прямо на тротуар. Хлеб соприкасался с такой грязью, что и подумать страшно.

Продукты требуют очень бережного отношения. А то и до беды недалеко. А для хлеба нужно иметь всегда специальный мешочек.

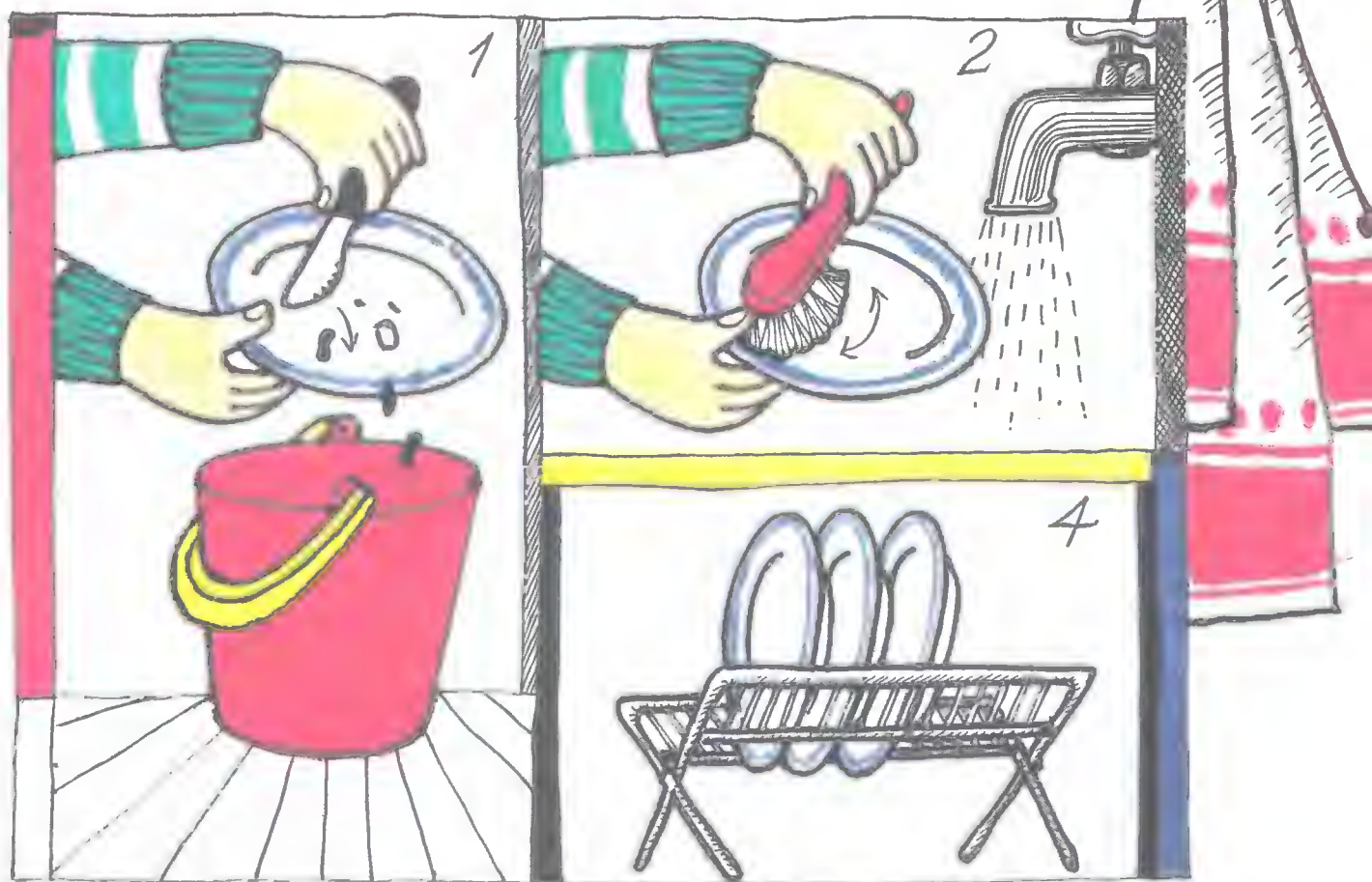
ТЫ ПОМОГАЕШЬ ГОТОВИТЬ ОБЕД

Не задумываясь, ты режешь хлеб или колбасу на той же самой дощечке, на которой разделявали рыбу и резали мясо. И это может загрязнить хлеб.

Допустим, попросили тебя почистить картошку. Картошка хорошая, а ты срезаешь такую толстую кожуру.

Почистил? Теперь картошку нужно вымыть. Вымыл. А из крана по-прежнему льётся вода. А кто её закроет?

Очень хорошо, что ты помогаешь в приготовлении обеда. Только не забывай о том, что пища требует бережного отношения. И ещё о том, что нужно экономно расходовать и продукты, и воду.



ТЫ МОЕШЬ ПОСУДУ

Кончили обедать, на тарелках остались куски пищи. Спроси маму, нельзя ли оставшиеся кусочки положить в холодильник и съесть позднее.

На тарелке остались и косточки, жилы от мяса. Прежде чем мыть посуду, счисти остатки в помойное ведро, а то можно и раковину засорить. Теперь вымой тарелки, ножи, вилки, ложки с мылом или со специальным порошком, чтобы удалить жир. Сполосни. Приборы

хорошенько вытри, а остальную посуду поставь сушить. Сделай всё в такой последовательности, как на рисунке.

Ты всё знаешь? И всё это делаешь? Молодец! Ставь плюс.

Но к сожалению, ещё не все ребята знают эти простые вещи, не все помогают по хозяйству и бережно относятся к пище. Таких ребят я прошу снова вернуться к этой страничке через неделю и тогда решить, что же поставить: плюс или минус.



МЫ — НЕ БЕЛОРУЧКИ

Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть.

От всякой работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. И это даже хорошо, что руки от работы пачкаются. На то они и руки. Хуже, когда мальчик или девочка растут белоручками. Но после любой работы соблюдай простое-простое правило: испачкал руки — вымой их.

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ

Пришёл я раз в группу продлённого дня. Хорошая комната: светлая, уютная, на окнах занавески, на стенах рисунки ребячьи, в шкафу разные наглядные пособия и поделки. В комнате и кран есть, возле него, на полочке, ровными рядами расчёски в чехольчиках лежат, на крючках полотенца висят... У каждого школьника — своё. Только полотенца какие-то странные: пятнистые, будто шкурки, которые повесили сушить маленькие жирафики.

Присмотрелся я к ребячьим рукам, а они такие грязные, что кажется, будто на них чёрные и серые браслеты надеты, тыльная сторона ладони к тому же ещё и в цыпках.

Придут ребята с гулянья — и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нём и останется. Вот почему полотенца на жирафьи шкурки похожи. А ведь такие полотенца и отстирать трудно.

Огорчился я. Ребята большие уже, первоклассники, а руки мыть не умеют. Это к четырём годам уже нужно уметь. Ну, не беда, научиться совсем просто. Или, может быть, напомнить восемь правил? Ты их ведь когда-то знал, а?

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.



7. Вытри руки.

8. Проверь, сухо ли вытер руки — приложи тыльной стороной к щеке.

Замечаешь, какие у тебя чистые и

красивые руки стали? Считаю, если у школьника грязные руки, то на них и со стороны смотреть противно, да и заболеть можно.

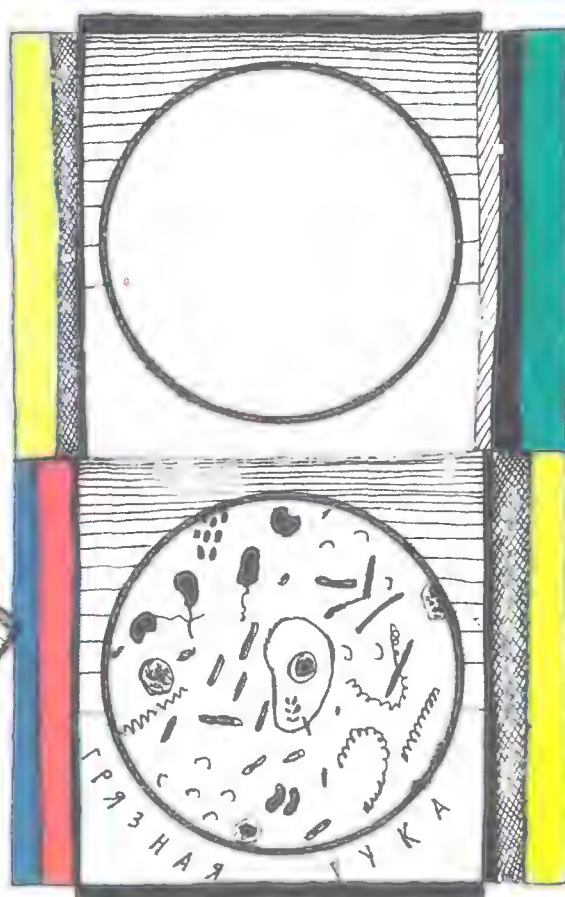
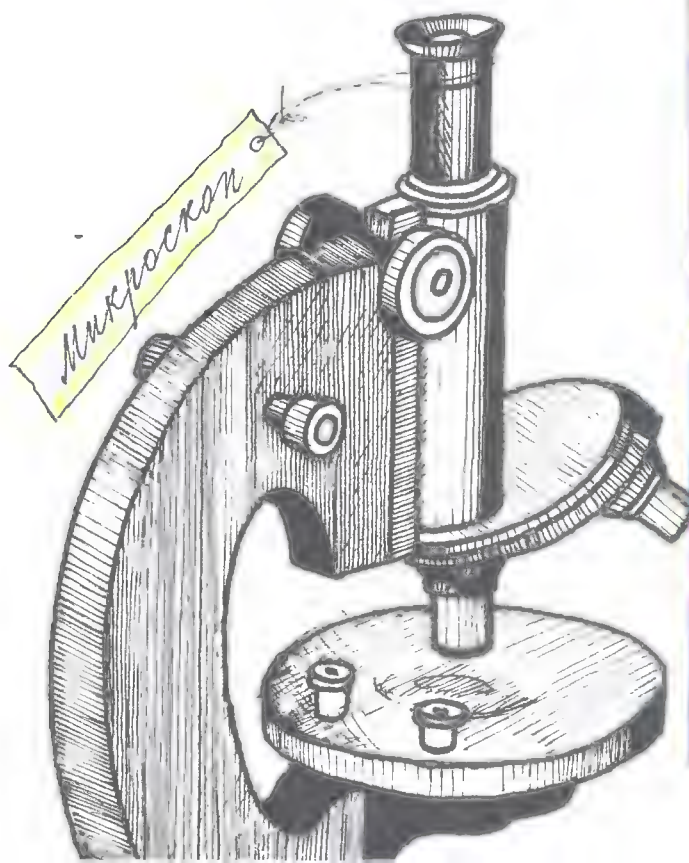
+

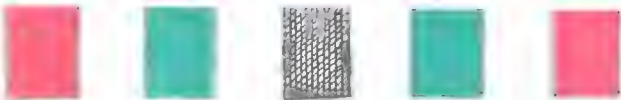
*Отсутствие будет твоим правилом:
мыть руки после игры,
после туалета, после прогулки
и обязательно персу ей.*

ЧТО ПОКАЗАЛ МИКРОСКОП

Старшеклассники принесли в группу продлённого дня микроскоп. Взяли смоченные водой кисточки. Одной повели по грязной руке, другой -- по чистой.

Потом все посмотрели в микроскоп. Увидели множество маленьких существ, среди них были и опасные для здоровья.





ухож. дварцать паты



из книги РЕКОРДОВ

Вот какие причудливые причёски носили люди. Сделают такую причёску, а потом два месяца до неё расчёской не дотрагиваются.

...Есть знаменитая книга рекордов Гиннесса. В этой толстой книге говорится о самом-самом. О самом большом дереве, мосте, самой крупной библио-

теке, самом быстром животном, самом высоком, толстом и самом маленьком человеке...

Есть в этой книге и человек с длинными-длинными ногтями, длиннее даже, чем твоя рука.

Как будешь полоть грядки, писать или рисовать с такими ногтями? Никак.



Ногти разве только для фотографирования годятся.

Почему и как нужно ухаживать за волосами и ногтями.

Почему? Ты-то, конечно, знаешь. На этот вопрос ребята отвечали однажды так:

— Если на голове пучок сена вместо причёски и ногти грязные, то и смотреть противно.

— Если школьник голову долго не моет, от головы плохо пахнет и в голове всякие воши заводятся.

(Этот ответ правильный, только нужно было сказать «вши», и не всякие, а головные. А ответ хороший.)

— Если не причёсываться, то болячки будут. (Верно!)

— Если голову не мыть и не причёсывать, то волосы будут выпадать и можно совсем лысым остаться. (Ребята при таком ответе засмеялись. Верно сказано, только насчёт «лысого» — преувеличение.)

— Мне дедушка рассказывал, что под ногтями ужасно много микробов сидит и ещё там есть яйца глистов, из которых потом такие большие черви,

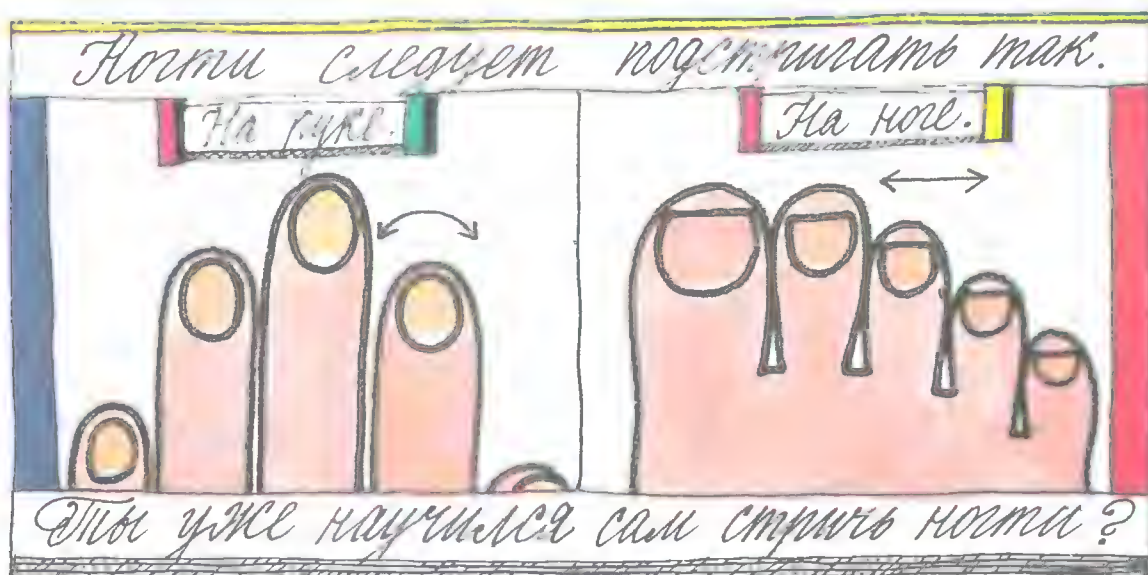
глисты называются, вылупляются (оказалось, что дедушка врач, он объяснил всё верно, только девочка немножко коряво пересказала).

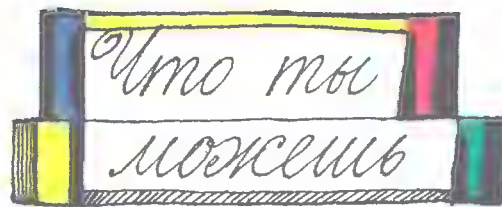
— Причёсываться и стричь ногти нужно просто потому, что так в школе велят. Ну, чтобы все аккуратными были. (Очень хотелось бы, чтобы все ребята придерживались этого правильного и простого требования.)

Все ребята говорили правильно. Я только добавлю, что у мальчиков должна быть короткая причёска и мыть голову следует не реже одного раза в неделю. Девочки должны делать аккуратную причёску, только не советую сильно стягивать волосы, от этого они начинают выпадать. Жирные волосы девочки моют один раз в 5—6 дней, а сухие — в два раза реже. И каждый человек пусть пользуется обязательно своей расчёской.

Посмотри на свои ногти, не нужно ли их уже подстричь? Взгляни в зеркало. Не пора ли тебе в парикмахерскую?

А что ты себе поставишь: плюс или минус? Как ты ухаживаешь за ногтями и волосами?





уже двадцать шесть

В МАГАЗИНЕ МРАМОРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Слоны, змеи, обезьяны, причудливые божества... Фигурки выстроились на полках ровными рядами.

— Ах, как красиво!.. Какая тонкая работа! Не мрамор, а живое тело! — слышались восхищённые голоса.

— Да, это уникальная ручная работа, не хотите ли, сэр, посмотреть, как это делается? — обратился ко мне хозяин магазина.

Дело было в Индии. Под навесом десяток-полтора людей, взрослых и совсем маленьких мальчиков, работали над отделкой мраморных фигурок. Воздух был густо наполнен мраморной пылью, на зубах скрипел «песок».

Я остановился над маленьким мальчиком, который работал так усердно, что не обращал на меня никакого внимания.

— О, он хороший работник, уже опытный, очень помогает семье, — сказал хозяин лавки.

— Опытный? А сколько ему лет? — поинтересовался я.

— Уже тринадцать, он здесь работает три года, — ответил хозяин.

— Как тринадцать, я бы ему и девяти не дал! — удивился я.

Я восхищался магазином, продающим такие замечательные изделия, мастерами, их изготавливающими. Но не мог удержаться, чтобы не пожалеть маленьких мальчиков, вынужденных работать в согбенной позе, вдыхая мраморную пыль. Хозяин усмехнулся:

— Они должны быть благодарны, что я даю им работу. Я слышал, что в вашей стране дети только учатся и играют. Это правда?

Я ответил хозяину, что такие дети встречаются. В основном же наши дети тоже работают, но не так долго, и условия работы у них не такие тяжёлые.

Я работал несколько лет в Индии. Убедился, как много делают там для детей взрослые, как хорошо относится к детям правительство. В Индии есть прекрасные школы, стадионы и спортивные площадки, устраиваются замечательные детские праздники. Но, увы, дети бедняков ещё вынуждены работать в тяжких условиях, чтоб помогать семье. Не случайно тринадцатилетнего мальчика я принял за девятилетнего. Тяжёлый труд, плохие условия вредно влияют на организм ребёнка.

НА ЯРМАРКЕ

Играла музыка. На ветру развевались флаги, а воздушные шары, привязанные к веткам деревьев, так и норовили улететь.

Около школы были расставлены столы. Шла бойкая торговля. И чего тут только не было: вышитые скатерти, платки, салфетки, рисунки, детские игрушки из бумаги, глины, дерева, подушечки для иголок, «чайные бабы» и многое другое. Школьная ярмарка в разгаре. Вся выручка пойдёт в Фонд мира.

И это всё было изготовлено руками

ребят. Я бывал в этой школе и видел, с каким старанием это делали все школьники — от нулевого класса до десятого.

И вспомнились мне слова директора магазина, где продавались изделия из мрамора, что наши дети только учатся и играют. Нет, это не так.

ЧТО ЖЕ ТЫ МОЖЕШЬ, УЧЕНИК НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ?

Многое. Это я увидел на ярмарке. А ещё? Пришить пуговицу, выстирать носки и носовой платок, зашить маленькую дырочку, погладить мелкие вещи... А собрать листья в школьном дворе, а вскопать лопатой грядку, разровнять её граблями, полить посаженные овощи и цветы...

Всё это ты можешь?

Собрать и принести в школу макулатуру, провести уборку в классе, на школьном дворе, зимою очистить дорожки от снега, устроить снежную горку и каток, слепить снежную бабу, отбросить ранней весной от стен школы снег, прокопать канавки для вешних вод, убрать оставшийся после зимы мусор, принять участие в весеннем субботнике... Всё это ты можешь, как и многое другое.

Старшие довольны — помощники растут. И тебе приятно от похвалы. Но от твоей помощи польза не только школе, дому, семье, но и твоему здоровью. Крепче становятся мышцы, увереннее делаются движения, лучше развиваются кости, повышается выносливость. От физической работы улучшается работа сердца и лёгких.

Очень-очень полезна для здоровья физическая работа, но при одном условии. Каком? А вот послушай одну маленькую историю.

На спор.

...Раз в восьмом отряде поливали ребята клумбу около дачи. Воду брали из бочки. Носят по двору, да ещё не очень полное ведро, потом ковшиком в лейки переливают. Все работают, только Миша, самый сильный в отряде, отвиливает да ещё подсмеивается:

— Ох вы, слабаки, я один могу целое ведро принести!

Ребята ему в ответ:

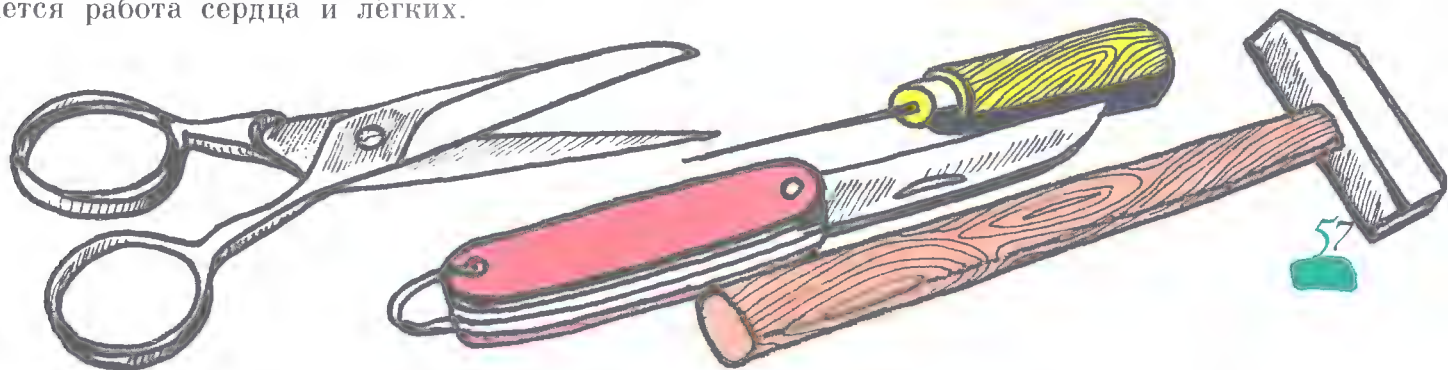
— Хвастун ты, Миша, не донесёшь целое ведро.

Ну и поспорили. Налил Миша целое ведро. Ребята вокруг столпились. Миша плечи расправил. Ему такое внимание приятно. Поднял ведро, сделал два шага и выпустил ведро... Схватился Миша за бок, никак вздохнуть не может. Отправили мальчика в изолятор. Медсестра потом сказала, что Миша мышцы потянул.

Вывод: занимайся делом по силам. Берись за такое дело, что тебе по плечу. Если что-то не умеешь делать, сначала посмотри, как у других получается, попроси, чтоб показали. И тогда от твоей работы пользы будет больше.

А теперь, дорогой читатель, припомни, что полезного делаешь ты для школы и семьи, укрепляешь ли своё здоровье физическим трудом?

И что же ты себе сейчас поставишь: плюс или минус?





В поход
без
магнитофона

В понедельник я спросил у третьеклассников, кто из них с родителями вчера ходил в поход. Оказалось, что в поход ходили четырнадцать ребят из тридцати трёх. Жалко, что не все, потому что вчера была отличная майская погода. Потом я попросил кого-нибудь рассказать про поход.

Рассказывать стала Женья:

— Мы начали всё укладывать в субботу. Я собирала свой рюкзак. Пришла моя подруга Лена. У неё родители не могли пойти в поход. Ещё с нами пошёл

Миша. Он живёт в нашем доме. Вот он, Миша. И Мишина мама ходила, и Мишин папа.

— Ты что, про то, как собирались, рассказываешь? Ты про поход говори! — зашумели ребята.

В субботу мы всё собрали (опять про сборы!). В воскресенье вышли из дома. Сначала ехали на автобусе, потом на поезде целый час. Играли «в города», ещё в «испорченный телефон». В окошки смотрели. Мишин папа с нами играл. Остальные родители между собой говорили.

Сначала мы шли полем. Потом лесом. Пели песни. Эхо вызывали. Ой,



как здорово! Мишин папа сказал: «Идите тихо-тихо, а то птиц напугаете». Мы стали идти совсем тихо. Даже мамам Мишин папа говорить запретил. И мы увидели зайчика: живого, серого. Видели лося. А сколько птиц слышали!.. Ещё моя мама нам цветы разные показывала. Очень нам понравилась медуница, она такая разноцветная. Ещё такой нежный цветочек. Я забыла, как называется. (Миша подсказал — гусиный лук.)

Потом вышли к реке. Собирали всякие сухие ветки для костра. Варили кашу, картошку пекли. Бутерброды ели. Чай кипятили. Немножечко пели.

— А музыку слушали? У вас был с собой магнитофон? — спросили ребята у рассказчицы.

— И магнитофон, и приёмник у нас

были, только дядя Володя, ну Мишин папа, запретил их включать. После обеда немного погуляли вокруг. Играли в бадминтон, в футбол все играли, и мама тоже с нами. Потом ещё шли. В вагон сели. Места были, я даже уснула немножко, если честно. Вообще всё очень здоровски было.

— А приключения были?

— Было два приключения. По бревну через ручеёк переходили, я там чуть не упала. А ещё — чай убежал, костёр залил. Снова разжигали.

...Все ребята захотели пойти в поход. И поход состоялся. Учительница Марина Владиславовна ходила с ребятами и некоторые родители тоже пошли.

А ты ходишь в воскресенья в поход вместе со своим учителем, с родителями или с ребятами и их родителями?

Обязательно ходи в воскресенья, весной и осенью, в поход! А зимой — на лыжах. Ты ходишь в походы? Тогда поставь плюс!



«ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ, ЧТО Я — ВЕСЬ ЛИЦО»

Есть такая притча. В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика скифа. На старике была только одна набедренная повязка.

— Как ты, старик, не мёрзнешь в такой холод? — спросил юноша.

— Но ты же не закрываешь лицо? — вместо ответа заметил старик.

— Но то же лицо, оно привыкло! — воскликнул юноша.

— Так представь себе, что я — весь
лицо, — ответил старик.

Не только воинам и путешественникам, но и всем людям...

Лицо привыкает к холоду. Так же должно к нему привыкнуть и всё тело. Нужна тренировка.

Из истории известно, каким закалённым был величайший русский полководец А. В. Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым. С детства закалял себя и будущий полярный исследователь норвежец Рауль Амундсен. Герой Советского Союза майор С. Борзенко вспоминал: «Без преувеличения скажу, что, если бы я с детства не тренировал своё тело и волю, меня бы уже двадцать раз могли убить. Однажды в катер, на котором я шёл, попал снаряд и затопил его. Два километра в одежде и с оружием плыл я в ледяной воде, выбрался на берег и даже не получил насморка».

А наши отважные путешественники к Северному полюсу, альпинисты, штурмующие горные вершины в семь и восемь тысяч метров, бойцы — десантники и разведчики? Все они закалённые люди!

Но закалка нужна всем людям и всех возрастов. Бывает: промочит второклассник ноги, зачихает, закашляет, температура поднимется. Мама из-за него дома осталась. А на работе мама очень нужна, производство «страдает». Да и второклассник уроки пропускает. Потом нагонять нужно. И как скучно лежать в постели, когда все ребята весело во дворе играют. И никаких бы неприятностей не было бы, если бы... (Вот сколько «бы»!) второклассник был бы закалён.

Итак, если ты боишься простуды, немедленно вступай с ней в бой до полной твоей победы. Но чтобы победить, следует выполнять законы закалки.

Закон первый.

Промокнешь под холодным дождём осенью — заболеешь. Под летним тёплым дождём побегаешь — и ничего не случится. Конечно, скажешь ты, тот дождик холодный, а этот — тёплый. Вот и давай постепенно перейдём от тёплого к холодному дождику. Устроим дождик с помощью душа дома. Нет в квартире душа, тогда используем обливание или даже обтирание.

your photograph below

Возьмем банку или лучше кастрюлю. Нам нужна вода в 32—33 градуса. Если у вас термометр ртутный, то измерять им температуру можно только в присутствии взрослых.

Ртуть очень ядовита!

Отрегулировал воду? Молодец! И на следующий день температура будет такой же, а потом снижай через день на один градус, и так постепенно день за днём, день за днём...

Сначала не нужно находиться под душем долго. Вышел из-под струй воды — хорошенько разотрись!

Вначале пусть тебя растирают взрослые, чтоб побыстрее было, а потом ты и сам это легко сможешь делать.

И всего времени потребуется на измерение температуры, душ, растирание — 5—6 минут (вначале), потом 2—3 минуты, а то и меньше.

А как проводить обтирание? Сначала тоже следует приготовить воду. Мама или бабушка дадут тебе рукавичку или полотенце. Намочи рукавичку (или полотенце) в воде и вытри им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Вот так! Вот так! Теперь мокрым полотенцем вытри ноги. И опять сухим хорошенько. Значит, **закон первый** такой: закаляйся постепенно.

Закон второй.

Делай это каждый день! Обязательно каждый день!

Закон третий.

Начинать закаливание нельзя, если болен гриппом или болит горло. Перед началом закаливания обязательно вылечи зубы.

Закон четвёртый.

Вот ты начал обтираться или принимать душ. Но этого мало. Нужно, чтобы закаливали и одежда, и свежий воздух, и солнце, и ветер...

Вода, воздух, солнце — понятно. А как может закаливать одежда? Об этом ты узнаешь на других страницах книги.

Если ты дошёл до температуры 20 градусов, то смело ставь плюс.

А чтоб не сбиться, заполняй эту таблицу.

ЛЕТО КРАСНОЕ

Какие самые большие, самые долгожданные, самые главные каникулы? Конечно, летние. О твоих мечтах и планах я знаю.

Что бы я хотел тебе пожелать? Чтоб ты окреп, закалился, набрался сил.

Что же здесь самое главное? А всё главное. Начни хотя бы с самого приятного — с купания. И приложи все-все силы, чтобы научиться плавать. Попроси взрослых тебе помочь. Ты уже умеешь? Отлично! Но всё-таки запомни важнейшие правила.

Плавай только в известном тебе месте. Выбери место с пологим ровным дном, без коряг, глубоких ям, камней. И проследи, чтоб не было там битого стекла, консервных банок и другого опасного мусора.

Очень вредны такие шалости, когда ребята шутя топят друг друга.

Первое купание не должно быть продолжительным. Выйдешь из воды — хорошенько разотрись. И вообще запомни: купайся только вместе со взрослыми.

6	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Дни
																Даты
																Температура Воды

Переменка, переменка

Хочу проверить твою память. Стихи отрывком? Помнишь ли ты фамилию, эти ты, конечно, знаешь. А сможешь имя и отчество поэта, написавшего эти прочесть строку, стоящую перед этим стихи?

Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лахани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!



Переменка, переменка

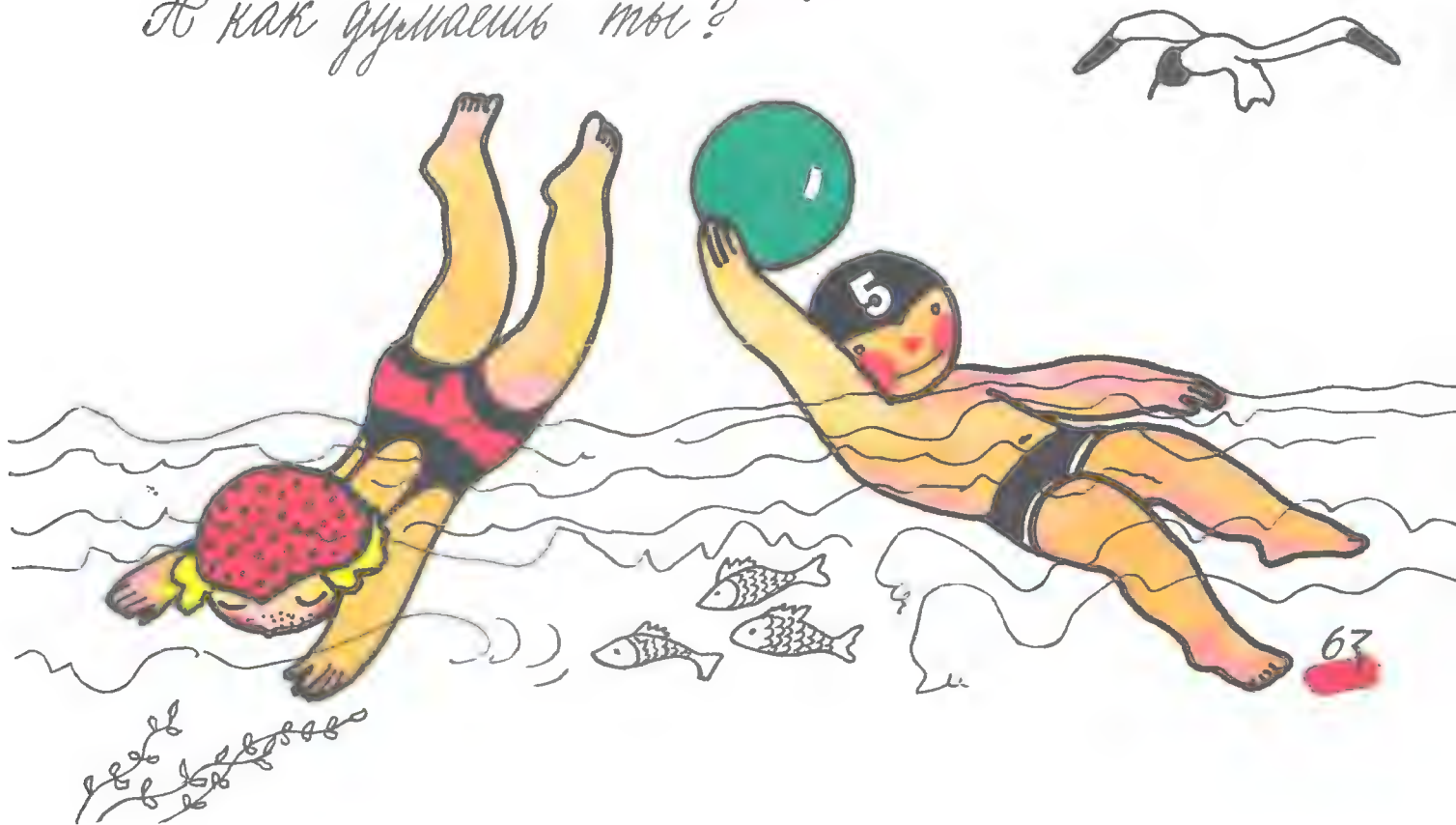
Как ребята поспорили

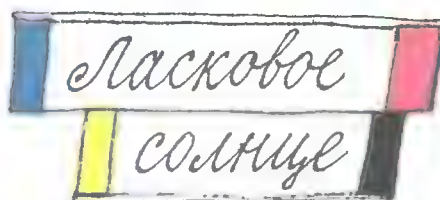
Раз поспорили ребята, что лучше
закаливает: вода или солнце.
Девочка говорила, что вода лучше.
И даже прочитала стихи.

← ----- Они на этой странице
Мальчик доказывал, что лучше солнце.

Про солнце на следующей странице. ----- →

А ещё один мальчик сказал, что оба главные.
А как думаешь ты?





Урок двадцать девятый

ЛИСИЦА-УМНИЦА.

Как-то ранней весной шёл человек лесом. Снег кругом. Только здоровенный пенёк обтаял. Глядит человек: на пенёчке лисята. Махонькие ещё. «Ишь, умница,— подумал человек про маму-лисицу,— из тёмной норы на солнечный свет детвору свою вынесла».

Очень полезно весеннее солнышко для лисят. Будут у них кости крепче, на шкурке болячки не появятся. И волчица своих волчат на солнышко вытаскивает, и котята любят под ласковыми лучами понежиться.

Не только зверятам. но и ребятам очень полезны солнечные лучи.

Приятное задание.

Задание будет простое и приятное. И вот какое: гулять старайся побольше, особенно зимою и весной, в светлое время дня.

А летом, конечно, загорай. Но не забывай про такие правила: в первый раз будь под солнечными лучами не

более 3—10 минут. (Солнышко ласковое-ласковое, а «укусить» больно может!) Потом рубашку надень или, ещё лучше, в тенёк отойди, чтоб не перегреться. Остыл? Тогда ещё позагорай.

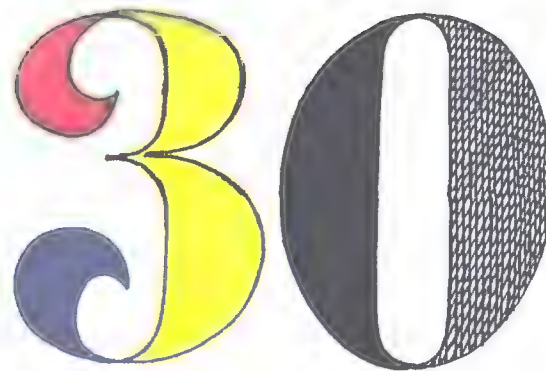
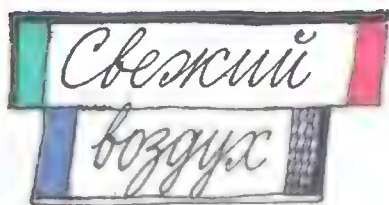
На следующий день уже подольше под солнцем побудешь. Старайся загорать в утренние часы каждый день.

...Бывает, приходят ребята после каникул в школу: спина шоколадная от загара, а живот и грудь белыми остались. Вот и прошу тебя: подставляй попеременно под солнечные лучи то спину, то грудь, то бока. И ещё не забудь прикрыть голову картузом, панамкой или платком.

Однако случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно ещё осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, то не унывай.

Посоветуйся с родителями, бабушкой или дедушкой, что же ты себе поставишь: плюс или минус?





Воздух — свежий, чистый — полезен всем ребятам. Но особенно тем, кому запрещено загорать. Ничего не надеваешь, придётся подчиниться и хорошенько использовать воздух.

Сегодня тёплый день и солнце закрыто облаками. Долой длинные брюки, рубашку, ботинки! Вся одежда — трусики! Пусть ласкает тело лёгкий свежий ветерок.

Можно принимать воздушные ванны и в солнечный день, но в тени. Хороши воздушные ванны во время похода, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайся во время воздушных ванн побольше двигаться, дойти или играть с мячом.

К вечеру стало немного прохладнее.



солнце на закате. А тебе ещё нужно поработать на огороде, полить грядки. Не спиши одеваться. Ты уже привык к свежему воздуху, вот и продолжай своё закаливание.

Наступила осень. Не забывай про закаливание воздухом. Старайся, чтобы в комнате температура была от 18 до 22 градусов. Ты умеешь определять температуру воздуха по комнатному термометру?

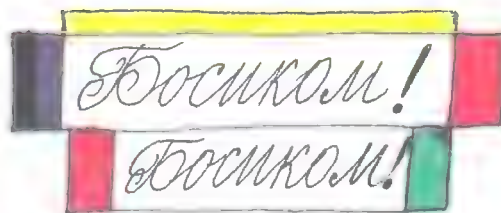
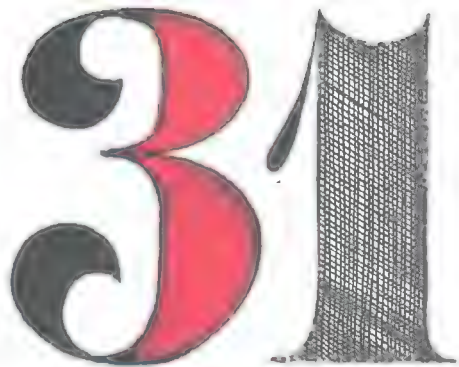
Очень хорошо устроить сквозняк. А вот самому на сквозняке находиться пока не нужно. Когда делаешь утреннюю зарядку, то температура может быть и ниже 16 градусов. А когда привыкнешь, то даже 14 градусов и, если разрешат родители, ещё ниже. Привыкай делать зарядку при открытой форточке.

Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха, особенно в помещении, где используют газовую плиту, керосинку.

И ещё запомни: не забывай проветривать комнату перед сном.

Ты дружишь со свежим воздухом? Да? Тогда ясна и оценка.

уже привыкаешь



ПО ТЁПЛЫМ ЛУЖАМ

Прошёл тёплый летний дождик. Засверкала под солнцем, стала изумрудной трава. Какое удовольствие шлёпать по тёплым лужам, ходить по мягкой траве!

А знаешь, какая это польза для здоровья?!

Хождение босиком — отличное закаливание. (Но помнишь наши правила?) Сначала по тёплой, прогретой добрым солнышком стёжке-дорожке. Шлёп-шлёп...

А как здорово по прогретому речному мелководью бродить!

Пройдёт несколько дней (помнишь наши правила?), и по траве росистой тебе приятно будет пройти.

Кончилось лето. Но всё равно не забывай каждый день походить босиком и в городской квартире и в сельском доме.

НЕ ХОТЕЛ ОБ ЭТОМ ПИСАТЬ, ДА ПРИХОДИТСЯ

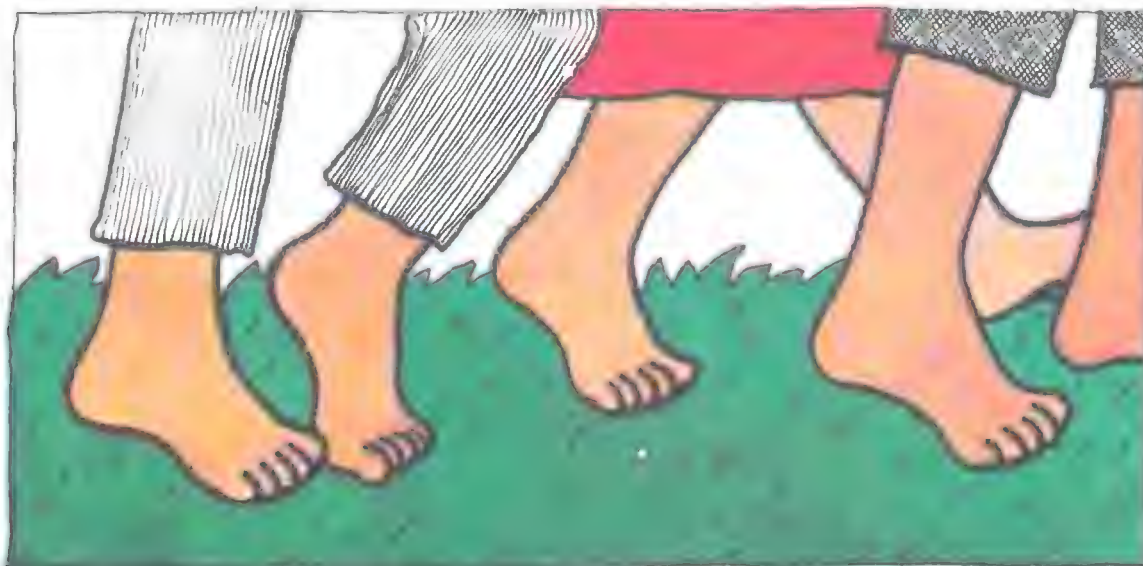
Дорогой читатель! Ты уже достаточно взрослый, чтобы соблюдать такое простое правило: походил босиком — вымой ноги.

...Горн на обед. Ребята из восьмого отряда гуляли босиком. Хорошо! Им надо в столовую идти. Они быстренько, не помыв ноги, надели кто сандалии, кто кеды, кто туфли, кто кроссовки — и обедать. После обеда тихий час. Сняли обувь — и в постель с грязными ногами.

Не забывай ежедневно мыть ноги прохладной водой и летом и зимою. Особенно после ходьбы босиком.

Два следа.

На рисунке два следа. Слева — след обычной стопы, а справа — стопы с плоскостопием. Людям с плоскостопием ходить трудно, у них ноги часто устают, болят.



моя первая прогулка босиком

А вот что интересно: в Индии и в других странах, где люди часто ходят босиком, плоскостопия почти не встречается.

Для того чтобы не было плоскостопия, особенно полезно ходить по песку, по камушкам. А ещё очень хорошо ходить по пашне. Конечно, если там ничего не посеяно.

Если вдруг окажешься в сосновом лесу, то не спеши обуваться. Попробуй походить по опавшей хвое, только осторожно.

А ещё будет хорошо, если родители тебе купят специальный резиновый коврик. Вот такой.

Иногда врачи назначают и специальные упражнения с мячиками, шариками, палками для стоп. Раз назначили такое упражнение — выполняй!

Береги землю.

Расскажу один случай. Однажды около реки ребята нашли в кустах три бутылки. Поставили их на выступающий из воды валун. Словно корабль трёхтрубный получился. Набрали ребята камушков-голышей. «Приготовились! По вражескому кораблю. Все вместе! Огоны!» Метко бьют «дально-

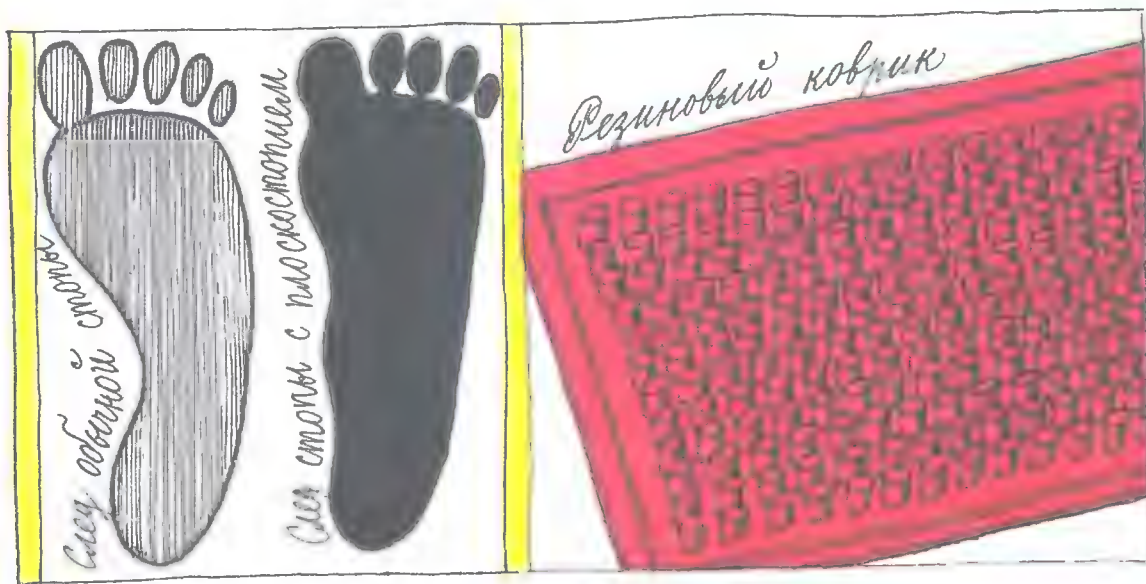
бойные орудия». Все бутылки вдребезги разбили. «А теперь айда купаться!» Отошли в сторонку. «В салочки, в салочки!» — кричат ребята. Вошли в такой азарт, что не заметили осколков и... двое напоролась на стекло. Особенно глубокая рана от бутылочного доньшка была у одного мальчика.

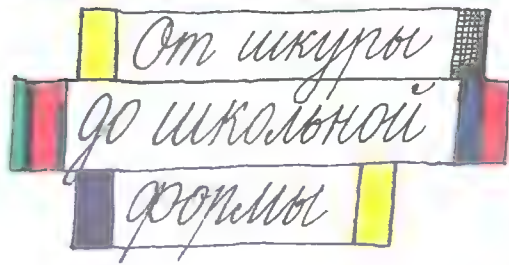
Просьба моя к тебе: береги землю от всяческого мусора. Это и для неё полезно и для тебя; очень серьёзные травмы бывают у того, кто наступит босой ногой на гвоздь, железную ржавую банку, стекляшку и даже на пробку от лимонада. Три раза повторю: «Ходи босиком», но при этом пять раз скажу: «Будь осторожен!»

Моё предложение: собери своих друзей. Возьмите целлофановый мешок и помогите земле — очистите её от всяческого хлама и мусора. Сложите мусор в целлофановый мешок. Потом закопайте его или отнесите на помойку.

И земля вам скажет спасибо. И отблагодарит вас, когда ступите босиком на её шершавую щёку.

А ты ходишь босиком? Плюс или минус?





ЗАГЛЯНЕМ В ИСТОРИЮ

Думаю, первобытные мальчики и девочки очень позавидовали бы вашей удобной одежде. Не очень-то ловко было им ходить, прикрывшись шкурой или пальмовыми листьями. Видите, как одевались дети богатых дворян в XVIII веке и крестьянские дети? Очень красочна, своеобразно украшена и национальная одежда. Большинство людей её надевает только в праздники.

А КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОДЕЖДА СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ?

Это зависит от того, каким делом ты будешь заниматься. Нужна одежда

школьная (повседневная и парадная), домашняя (повседневная и праздничная), спортивная (для занятий физической культурой и спортом) и ещё производственная. Последняя требуется при сборе макулатуры, уборке класса, работе на школьном дворе...

Разделение, казалось бы, простое и ясное. Ясное, да не для всех. Сколько раз я видел, как ребята носили охапки листьев, прижимая их к форме, или играли в футбол в только что купленных костюмчиках... А эти мальчишки сразу после уроков затеяли игру в футбол, курточки прямо на землю бросили. И неудобно им было, и жарко. А мне





было обидно: родители этих ребят старались, доставали форму, платили за неё не маленькие деньги... А форма за полчаса такой небрежный вид приобрела, что хоть плачь.

Вот девочка. На платье пуговицы нет, галстук мятый, воротничок грязный. Неужели она сама не может позаботиться о своей одежде? Она ведь третьеклассница!

Пожалуйста, запомни ещё: одежда должна быть по сезону, по погоде. Особенно хочу предупредить, что очень вредно в холодную погоду ходить без шапки. Можно тяжело и надолго заболеть.

Плюс ты можешь поставить только в том случае, если бережёшь одежду, чистишь её, делаешь сам небольшой ремонт (пришиваешь пуговицы, вешалки), гладишь воротнички, носовые платки.





уроки приучают детей

Наши далёкие предки обувались в сандалии. Делали сандалии из пальмовых листьев. Сандалии защищали от острых камней, колючих растений, от горячего песка.

От снега и льда ноги предохраняли мокасины, которые шили из шкуры диких животных.

Шли столетия, менялась обувь. У разных народов обувь отличалась по внешнему виду и по материалу, из которого была изготовлена.

А какая у тебя обувь? Она должна быть удобной, по ноге. Плохо, если она тесная или слишком свободная.

Валенки, тёплые туфли или тёплые сапожки, ясное дело, для холодной погоды требуются. Досадно только, что некоторые ребята в тёплой обуви и на уроках сидят, и дома ходят. Ноги при этом потеют, поэтому ребята чаще простужаются.

Кеды хороши лишь для спортивных занятий, а как сменная обувь они не годятся.

Тебе, конечно, известно, что в грязной обуви в школу ходить неприлично? Ты умеешь чистить обувь?





+

На рисунке — история новых ботинок. Без подписи ясно, что хотят рассказать автор и художник книги.

Ты пользуешься сменной обувью? Бережёшь свои ботинки или туфли? Ухаживаешь за ними? Да? Тогда смело можешь поставить себе плюс.





ура! прыгать четвергый

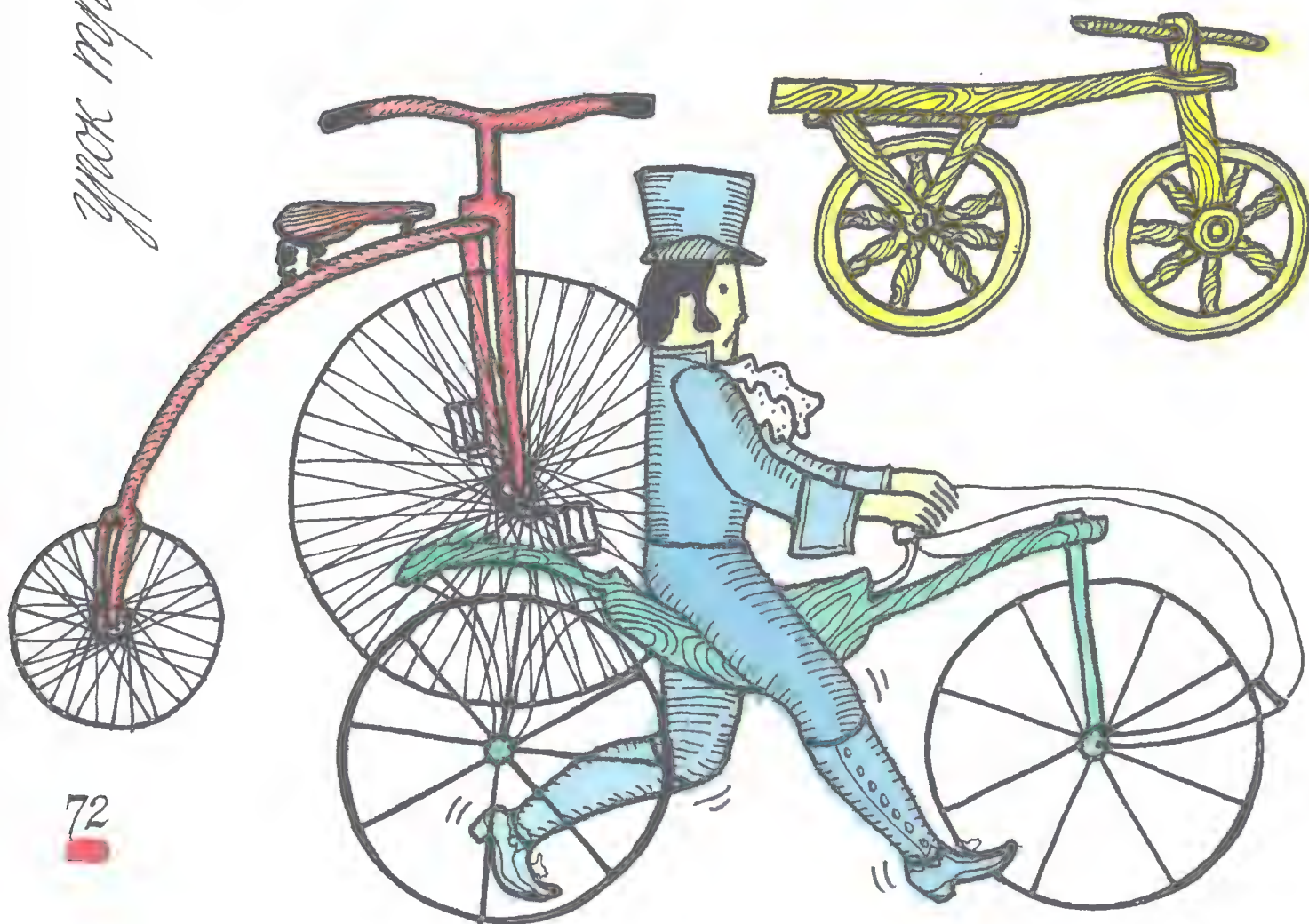
Мальчик едет на велосипеде. Мальчик с азартом бормочет: «Дрр-дрр... тых-тых, пых-пых». Наверное, он вообразил, что под ним мотоцикл, а может быть, что ведёт танк или бронетранспортёр.

А вот и целая стайка велосипедистов: мальчики и девочки.

Да, любят ребята велосипед. И я люблю, когда ребята на велосипедах катаются. Отличное занятие. Работают мышцы ног, развиваются сердце и лёгкие.

Люблю, но и боюсь. Увлечутся ездой или сильно разгонятся, а из-за угла машина... Неужели столкновение?! Нет, обошлось... Очень-очень прошу тебя, юный мой читатель, будь осторожен, будь внимателен! Катайся только во дворе, в переулках и на улицах с редким движением транспорта. И всё равно будь внимателен.

И ещё запомни несколько правил. Руль для твоего велосипеда надо сде-





лать повыше, чтоб не сильно сгибаться при езде. Вначале катайся на велосипеде не долго, до получаса. Постепенно можно кататься и час с четвертью или даже полтора часа. Но после каждого получаса езды делай перерыв. Если ты очень увлекаешься ездой на велосипеде, то и дома обязательно делай упражнения для мышц рук и спины (наклоны, повороты и другие). Полезно тебе и пла-

вание. Если ты не будешь соблюдать эти правила, то у тебя может нарушиться осанка и возникнуть искривление позвоночника.

У тебя есть велосипед? Нет? Или, может быть, ты катаешься на велосипеде товарища? Тогда поставь прочерк. Если «да» и ты соблюдаешь правила, о которых я тебе говорил, то поставь себе плюс. Не соблюдаешь? Очень плохо, даже опасно!





ужа прищипать пятый

По коридору школы шла женщина в чёрной одежде. Увидев её, ребята при-
тихли, прекратили бегать, насторожи-
лись. Это шла мама Владика.

На прошлой неделе в школе случи-
лась беда: погиб весёлый озорник
третьеклассник Владик. Погиб, перебе-
гая улицу. Сразу после смерти мальчика
по классам провели беседы о правилах
уличного движения. Три дня взрослые
переводили через улицу даже третье-
классников. Но прошло всего шесть
дней, и печальное событие начало
понемногу забываться.

И вот одинокая женщина в чёрной
одежде напомнила о трагедии. В этот
день ребята были очень осторожны.
И хотя не было машин, никто не пере-
шёл улицу на красный свет.

Прошло ещё несколько дней.

И ребята уже забыли о своём обещании
соблюдать правила уличного движения.
Подошли к переходу, на светофоре
горел красный свет, но лавина машин
была ещё очень далеко.

— Успеем, перебежим! — крикнул
кто-то из ребят. Кто, теперь уж и не
вспомнишь.

— Подождём! — возразил другой
или другая. Теперь уж тоже не вспом-
нишь кто.

— Да, бежим! — И школьники побе-
жали.

И вдруг совсем недалеко от противо-
положного тротуара у Лены на сумке
оторвалась ляпка и сумка упала. Лена
обернулась и хотела поднять её, но
ребята закричали:

— Беги!

Заскрипели тормоза тяжёлого само-





свала. Но было уже поздно. Колесо машины наехало на сумку, лопнула кожа, затрещали раздавленные пенал и краски...

— Ой,— закричала Лена,— а могло и меня так же...

И всем стало очень-очень страшно.

Ещё и ещё раз напомним тебе самые важные и очень простые правила:

Ты выполняешь эти правила?
Решай, что ты себе поставишь.

Ходи только по тротуару,
а там, где его нет,
по обочине.

Пересекай улицу
по пешеходным
дорожкам.

Переходи улицу там, где есть светофор,
и только на зелёный свет.

Переходи умишлу шагам, а не бегом.

При переходе улицы
посмотри сначала налево, потом направо.

Не играй и не шали
на мостовой.

36

Что
не случилось
беда

Был я недавно в детской больнице. Видел маленькую девочку. У неё была сильно повреждена нога.

Случилось вот что. Мама и папа ушли из дома. Присматривать за девочкой поручили старшему брату-первокласснику. Девочка попросила брата достать книжку с полки. Брат сказал: «Возьми табуретку и достань сама. Я занят. Рисую».

А дальше...

Что неправильного сделал брат? А ты умеешь вставать на табуретку?

Очень часто тяжёлые ушибы и даже увечья получают ребята при падении.

А с дошкольниками и первоклассниками случается вот что...

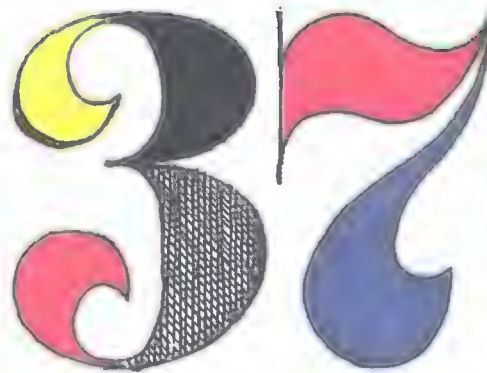
С второклассниками и третьеклассниками беда случается, когда...

Ты знаешь, что нужно делать, чтоб не случилось беды?



как прыгать шестой

„Нету глаз
в запасе
лишних“

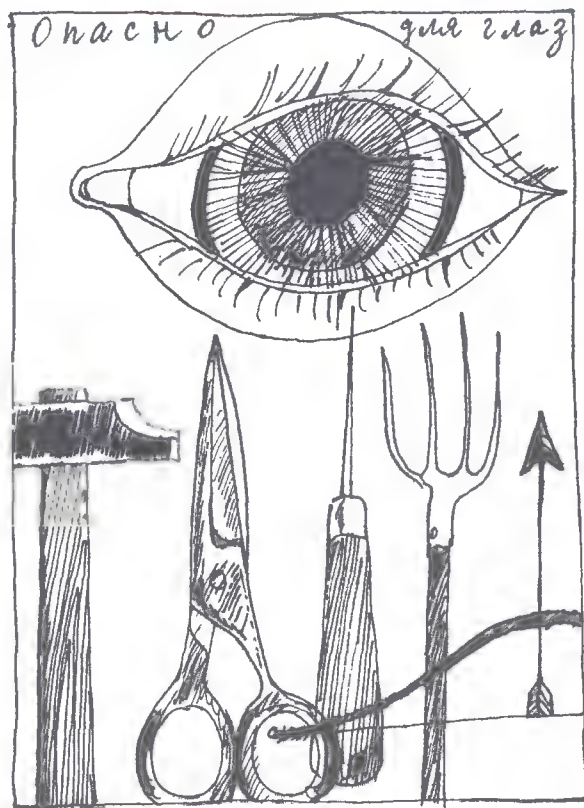


Ребята весело толпились в вестибюле школы. Ещё бы, такой чудесный зимний день, а сегодня у них по расписанию физкультура. Значит, пойдут на лыжах! Погода как по заказу! И вдруг раздался пронзительный крик. Спешил на урок мальчик с острыми лыжными палками наперевес. Ему навстречу выскочила девочка и... глаза спасти не удалось.

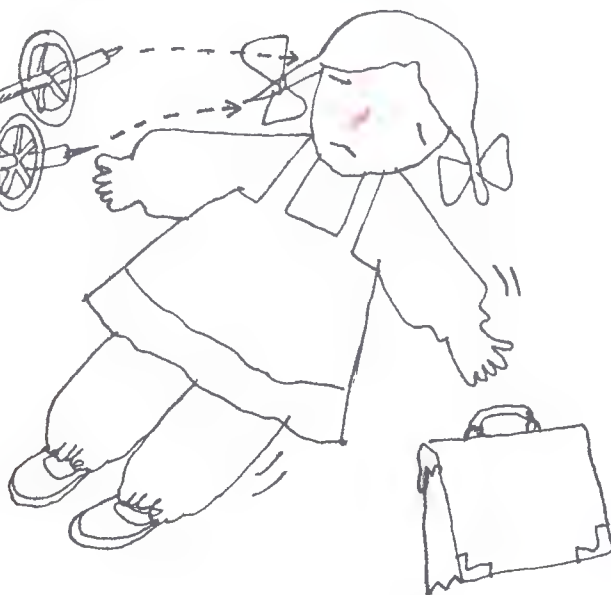
Есть такие старые стишки:

Бойся острых палок лыжных...
Нету глаз в запасе лишних.

Да и не только лыжные палки могут привести к непоправимой беде. Напомню тебе опасные ситуации. А что нужно делать, ты решишь сам. Знаешь, что нужно делать? Расскажи маме, а себе поставь плюс.



+ урок предупреждать опасности



38

Наказание за незнание

Дрок прищипать весной

Хорошо ранней весной в лесу! На небе ни облачка. Снегу ещё много, а на пригорках просеки уже оттаяло. Среди прошлогодней листвы светятся жёлтые «солнышки» — цветы мать-и-мачехи. Иду, наслаждаюсь свежестью воздуха, к птичьей разноголосице прислушиваюсь. Вдруг показалось мне, будто плачет кто-то.

Глядь, мне навстречу малец лет десяти. Расспросил. Мишей зовут.

Вот что с ним приключилось. Увидел он кустарник: прутья голые, а цветы на них красивые, лиловатые. Других таких не встретишь. Сломил Миша прут. Показалось ему, что красивее ста-

нет прут, если кору очистить. Благо, кора легко сдирается. Да вот задоринка какая-то вышла. Решил зубами помочь. Попробовал. Но как начало губы да язык жечь! Мочи нет!

Миша стал рукой губы тереть — ещё хуже. Губы опухли.

У меня с собой бинт был. Сделал я Мише холодную примочку. Полегче ему стало.

А кто виноват? Сам. По незнанию всё приключилось. Разве можно ветку волчьего лыка в рот брать?

Волчье лыко, или волчник, — очень ядовитое растение, особенно его ягоды. Но есть у этого растения и третье назва-



ние — лесной гиацинт. Дали ему это название из-за необыкновенно тонкого и приятного аромата, похожего на запах гиацинта. И ещё волчье лыко — редкое растение, находящееся под охраной. Вот почему, когда у Миши боль прошла, пожурил я его за сломанную веточку.

Да разве только волчье лыко у нас ядовито? Вот ягоды *жимолости*, их волчьими ягодами называют. По незнанию ребята их за черёмуху принимают.

Или *белена*. Только она растёт не в лесу, а больше по пустырям, по дорогам. Созревают семена у белены в коробочках. Бывает, разломают ребята коробочку и вытряхнут мелкие семена прямо в рот. За маковые зёрнышки принимают. Очень опасное отравление вызывает белена.

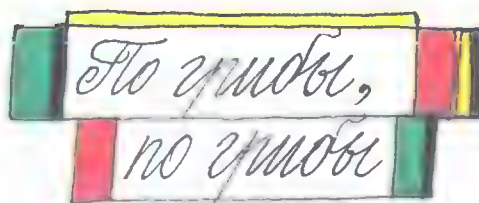
Или вот *вороний глаз*. От стебля растут четыре или пять листьев, а в центре сидит ягода. Принимают ягоду за чернику или голубику. Голубика и черника ягоды благородные, вкусные, а вороний глаз — ядовитая ягода.

Встречаются другие ядовитые растения. Всех и не назовёшь. Потому запомни на всю жизнь правило: есть можно только те ягоды, те растения, в съедобности которых точно уверен.

Но и съедобное с умом употреблять надо. Яблочко с ноготок. Ребята жмурятся от кислоты, оскомины берёт, а жуют. Какое тут удовольствие? А вред может быть большой! Очень не советую есть незрелые яблоки и прочие фрукты.

Как определить, что ставить по этому уроку? Плюс или минус? Договоримся так: если запомнишь изображённые здесь ядовитые ягоды, то ставь себе плюс.





урок приобщать детей

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ЗАНЯТИЕ

Пока до грибного местечка доберёшься, отлично прогуляешься на свежем воздухе. А сколько раз нагнёшься, пока по лесу ходишь! Вот тебе и гимнастика. Как же радостно, когда гриб найдёшь!

НЕ ВСЯКОМУ ГРИБУ МЕСТО В ЛУКОШКЕ

Всего в нашей стране растёт более 2500 разных видов съедобных и несъедобных грибов. Есть среди них и очень ядовитые, которые и в руки брать не разрешается. Попадёт яд на руки, а если потом ты по забывчивости возьмёшь этими руками хлеб, то и отравиться можешь.

Почти все ядовитые грибы похожи на съедобные. Некоторые как близнецы. Вот и посмотри внимательно на таких близнецов. Чем-то они всё же различаются.

БЕЛЫЙ ГРИБ И ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

Даже на самый знаменитый гриб — белый — есть похожий гриб, но он очень горький и называется желчным. Отличия такие: у белого низ шляпки белый, желтоватый или зеленоватый, а у желчного низ шляпки у молодого гриба — белый, у взрослого — розовый. Приглядишься к ножке. Видишь, на ножке желчного гриба рисунок в виде чёткой сеточки? Если желчный гриб разломить, то его мякоть порозовеет. У белого гриба мякоть цвета не меняет.

МУХОМОР КРАСНЫЙ И ПОДОСИНОВИК

Красный мухомор — очень красивый гриб. Хотя он и ядовитый, никогда не подшибай его ногой. Потому что он — хорошее лекарство для лосей. Когда лось заболевает, то съедает мухомор.



Как же можно этот гриб перепутать с каким-нибудь другим грибом? Оказывается, можно. Дождик смывает с шляпки гриба белые чешуйки. И тогда можно по незнанию принять мухомор за подосиновик.

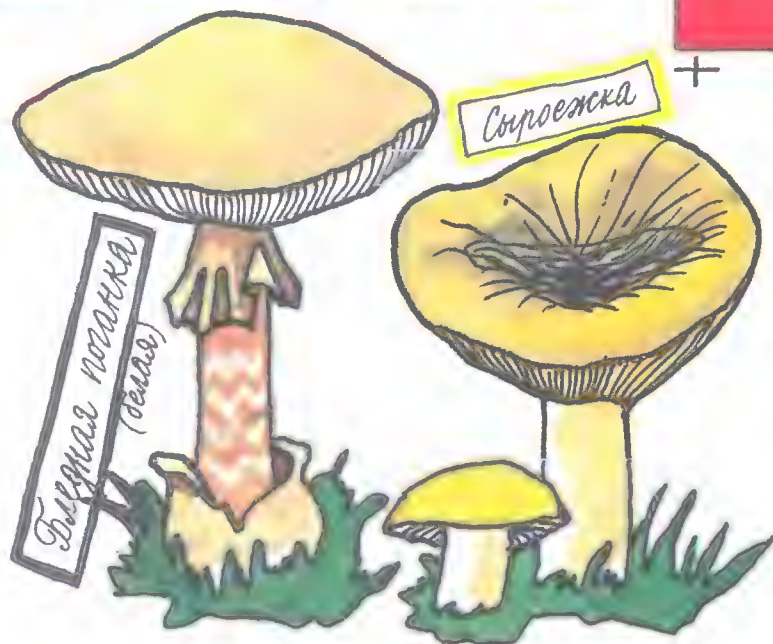
ШАМПИНЬОН И ПАНТЕРНЫЙ МУХОМОР

Другой мухомор — пантерный — можно спутать с шампиньоном.

Присмотрись. Шляпка у шампиньона белая. Бывает и буроватая. Снизу пластинки розовые или бурые. Ножка обычно невысокая. У пантерного мухомора шляпка серая, серо-бурая или коричневая. Шляпка покрыта крупными белыми хлопьями. Пластинки белые. Ножка чаще всего высокая.

БЛЕДНАЯ ПОГАНКА (БЕЛАЯ) И СЫРОЕЖКА

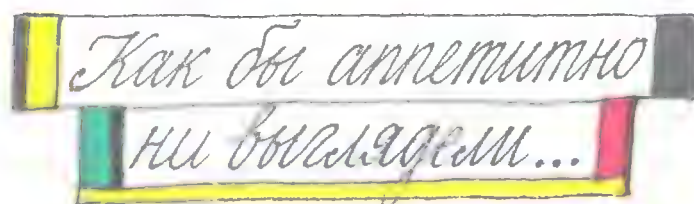
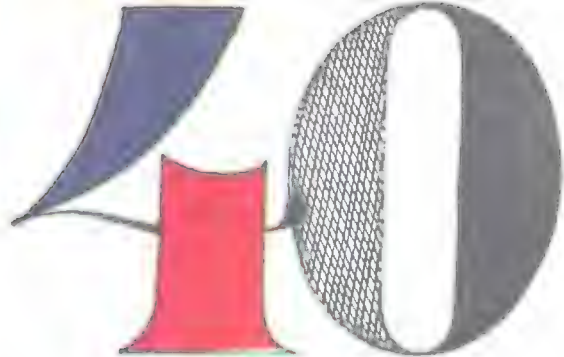
Но самый ядовитый гриб — это бледная поганка. Шляпка у бледной поганки бывает белая, жёлтая, зелёная. Путают поганку с сыроежкой. У сыроежки шляпка тоже бывает белая, зелёная и жёлтая. Как же отличить? Ведь и пластинки у обоих грибов белые, и ножки белые. А отличия всё-таки есть. У поганки имеется на ножке колечко, ножка обычно длинная, внизу утолщение с воротничком.



Вот мы и назвали некоторые основные грибы, которые можно перепутать. И ещё запомни, что нельзя рвать грибы около шоссе. Они впитывают в себя ядовитые вещества, которые содержатся в выхлопных газах автомобилей.

Ты ходишь по грибы? Умеешь отличать съедобные грибы от ядовитых? Если ты не собираешь грибы, то поставь прочерк. Если умеешь отличать съедобные грибы от ядовитых, то — плюс. Не умеешь отличать — минус.





Урок сороковой

Как аппетитно выглядят ягоды черешни, яблоко, морковка! Так и просятся в рот. А как они полезны для здоровья! Но не торопись положить фрукты или овощи в рот. Сначала хорошенько вымой их.

Если поленишься вымыть, поспешишь съесть, то можешь надолго заболеть.

Фрукты и овощи бывают загрязнены ядохимикатами. На них часто находятся микробы, возбудители самых разных болезней.

Запомни: нужны всего две минуты, чтоб хорошенько вымыть яблоко. Теперь ешь. Ты всегда моешь овощи и фрукты перед едой? Если да, то плюс.

Вдруг упал, вдруг ушибся, вдруг порезался, вдруг обжёгся, вдруг начало тошнить... Как же поступать в таких случаях? Конечно, если рядом находятся взрослые, то они помогут. Если их нет, то найти их, позвать... Ну а если это в данный момент невозможно? Самое важное - не растеряться! И постараться оказать первую помощь себе или своему товарищу.

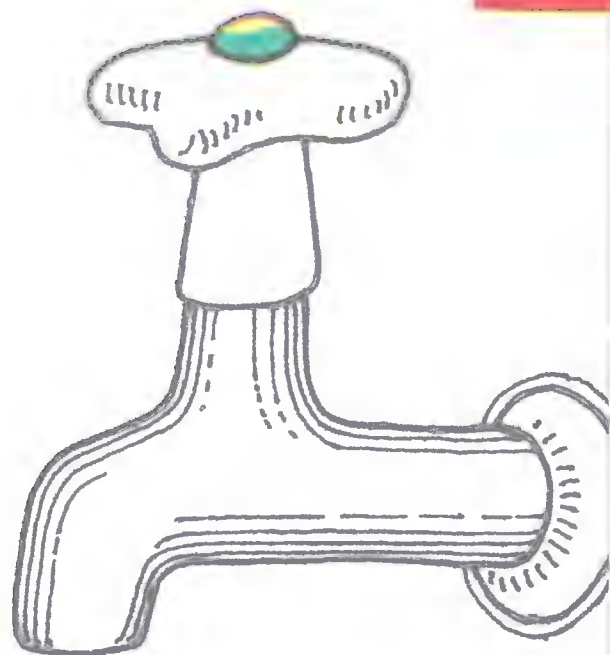
Повтори, как нужно вести себя при несчастном случае. Покажи, как ты умеешь перевязывать палец. Молодец! Ставь плюс.

ОТГАДАЙ: 



КОГДА
ОВОЩИ И
ФРУКТЫ
становятся
местоимениями?

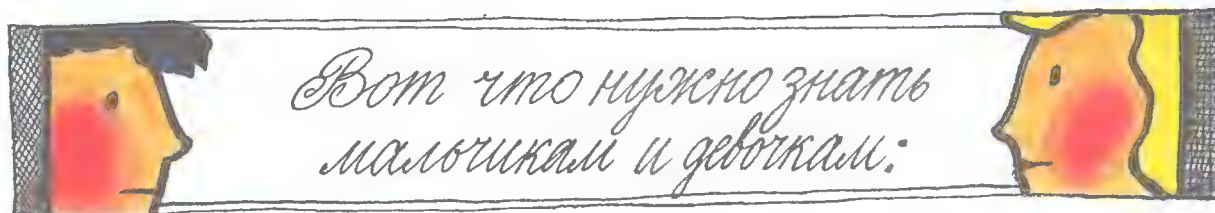
191-191-191
КОГДА ОНИ
БЫ-МЫ-ТЫ





Не тераться!

урок сорок первый



Вот что нужно знать
малышкам и девочкам:

Сильно озябло лицо —

растирай его шарфом, чистой рукавишкой,
но не снегом.



Если озябли ноги,

то попрыгай, побегай и шевели-шевели
пальцами.

Порезал палец —

подними руку вверх,
перевяжи.



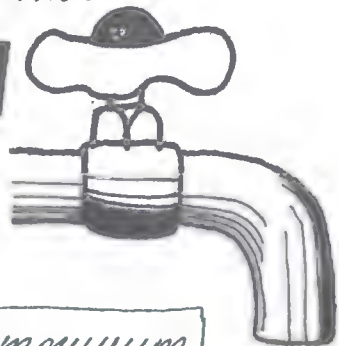
Ужал или укусила пчела или оса —

приложи платок, смоченный холодной водой,
или, в крайнем случае, послюни.



Разогрел обед — обжёгся.

Подставь обожжённую руку под струю
холодной воды.



Устал, сильно ушибся. Немногоко тошнит.

Сядь или ляг. Не двигайся до прихода взрослых.

Ушиб руку, плечо, ногу —

подставь под холодную воду.



Во время игры во дворе затолкнуло —

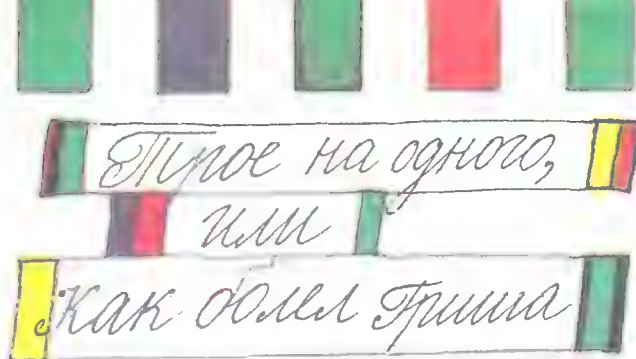
отойди в сторонку, не играй. Тосиди.

Закружилась голова на солнце — скорее в тень.

Во всех случаях расскажи взрослым, что с тобой случилось,
покажи больное место. Старайся это сделать поскорее.

При порезах, укусах никогда не прикладывай землю!





Урок спорта второй

ГРИША ДОМА

Гриша болел. Болел долго. Но вот дело пошло на поправку.

Ох, как ему надоело лежать! Скорее бы на улицу, к ребятам. Конечно, друзья у него хорошие, навещают. Повести всякие про школу рассказывают. Но это всё не то. Думаете, легко лежать в постели, когда уже и голова не болит, и температуры нет, а за окном весна? А раз весна, то, значит, ребята в футбол играют.

Не удержался Гриша. Встал с постели и, хоть голова немножко кружилась, ноги ослабли, к окну подошёл: «Плохо видно, как игра идёт. Вот бы раму открыть...»

Засмотрелся. Не слышал, как в комнату вошли бабушка и... доктор. Доктор очень рассердился и сказал:

— Вот ты говорил, что хочешь скорее поправиться, и бабушка твоя хочет, и я хочу. Значит, мы трое против одной твоей болезни. А сейчас ты как бы на сторону болезни переходишь. Ты ведь ещё очень слаб, тебе лежать нужно, а ты окно собираешься открыть... Если ты будешь тоже за болезнь, нам с бабушкой вас не одолеть.

Я против болезни.

— Против? Тогда помогай нам её победить до конца. Ложись и выполняй всё, что я и бабушка будем тебе говорить.

ГРИША В ШКОЛЕ

Ура! Гриша пришёл! Поправился! — закричали ребята в классе.

Гриша рад, что его так встречают. Вошла Марина Владиславовна. Учительница приветливо спросила у Гриши:

Ну, совсем поправился?

— Нет, ещё не до конца. Чуть не забыл. Доктор просил передать вам и ребятам тоже, что если я забудусь и буду бегать, чтоб вы мне запретили.

ГРИША ИГРАЕТ В ФУТБОЛ

Прошло несколько дней. Ребята играли в футбол, слышались возгласы:





— Нас!.. Гриша, бей!.. Бей!.. Голо!.. Ура!.. Три — ноль!..

— Гриша, а как с напоминанием? спросила подошедшая к ребятам Марина Владиславовна.

— Всё-всё, я совсем здоров, доктор сказал, напоминать не нужно.

НАПОМИНАНИЕ

Когда ты болел, то был против

болезни или за болезнь? Если у тебя заболел друг, навещал ли ты его, передавал ли ему домашние задания? Помогал ли ему стать крепким, совсем здоровым? Если другу назначали после школы постельный режим, не звал ли ты его играть во двор?

Подумай, какую ты заслужил оценку за этот урок?



ДВЕ ПОДРУГИ

На перемене к учительнице Марине Владиславовне подошла Оля и попросила пересадить её на другую парту.

Учительница поинтересовалась:

— Разве Вера, твоя соседка, плохая девочка?

- Хорошая!
- Она болтушка?
- Нет, наоборот, молчаливая.
- И ты с ней дружишь?
- Очень.

Учительница сказала, что сейчас пересадить некуда, но она подумает и постарается это сделать.

«В чём тут дело? — размышляла учительница. — Оля и Вера — девочки тихие, на уроках не болтают, не отвлекаются, всё время вместе. Оля отличница и Вера способная, только тетради у неё неаккуратные, даже грязные». Учительница вела урок, а сама присматривалась к девочкам. И вдруг заметила, что Вера... держит во рту кончик галстука, а Оля о чём-то её просит. Вера вынула изо рта галстук. Материя была мокрая и изжёванная. Оля брезгливо поморщилась. Учительница подошла к парте девочек и увидела, что карандаши, ручка и даже линейка у Веры были изгрызены, тетрадь и учебники грязные. Учительница обратила внимание, что шея у девочки нечистая, руки в цыпках.

«Кажется, я догадалась, в чём дело», — подумала учительница.

На перемене Марина Владиславовна попросила Олю остаться и спросила её:

— Не потому ли ты хотела пересестись на другую парту, что Вера неаккуратная девочка?

Оля, потупившись, ответила, что именно по этой причине. А говорить о том, что Вера и нос подолом вытирает, и грызёт или сосёт всякие вещи, стыдно. Марина Владиславовна предложила:

— Не пересаживайся, давай лучше вместе поможем Вере. Я тоже виновата, что не заметила её дурной привычки. Вере трудно: она живёт вдвоём с бабушкой. Родители её на Севере. Давай-ка подумаем, как помочь Вере.

ПОМОЧЬ ТОВАРИЦУ

Очень просто взять и пересестись на другую парту, отвернуться от товарища. А вот гораздо труднее взять и помочь ему избавиться от дурных привычек. Надо наедине прямо сказать ему о плохой привычке, попросить исправиться и



предложить: «Хочешь, я тебе помогу, буду напоминать, когда ты забудешься?»

ЧЕМ ВРЕДНЫ ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

Привычки грызть ногти, держать во рту кончик косички, ручки, карандаша, сосать кончик галстука, ковырять в носу очень неприятны для окружающих.

Но дело не только в этом. Помнишь, мы говорили: привычка грызть твёрдые предметы вредно отражается на росте молодых зубов, может привести и к неправильному развитию костей лица.

И ещё: грызть ногти, сосать грязные пальцы — опасно. С грязью можно занести в рот микробы. А трогать нежную кожу лица грязными руками очень не советую — появятся прыщики, гнойнички.

У тебя нет таких дурных привычек? Нет? Помогает ли избавиться от них товарищу? Да! Молодец. А за такое доброе дело оценка не ставится. Все должны помогать друг другу.

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА?

...Боролись два мальчика. Где борьба, там есть победитель и, увы, побеждённый. Вдруг побеждённый встал. Отошёл в сторону и говорит: «Я с тобой больше не дружу».

...Встретились подружки. У одной красивое новое платье. Другая отвер-

нулась, разговаривать не стала. И дружбе конец...

— Что-то я давно не видел твоего лучшего друга Женькы? — спросил я однажды у соседского мальчика.

— А он болен, — отвечает мне третьеклассник Витя.

— Что с ним, как он себя чувствует?

— А я не знаю, он ведь в школу ещё не ходит, — ответил Витя.

— Но ведь Женёк твой лучший друг? — снова спрашиваю я.

— Нет, теперь Миша, ведь Женёк в школу не ходит.

Интересно, встречалась ли тебе подобная дружба? Даже не хочется здесь употреблять такое святое слово, как дружба.

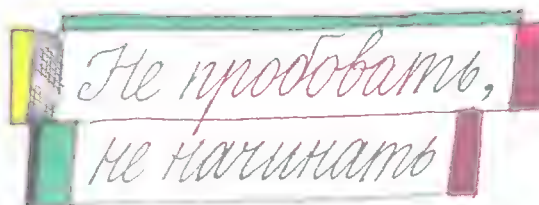
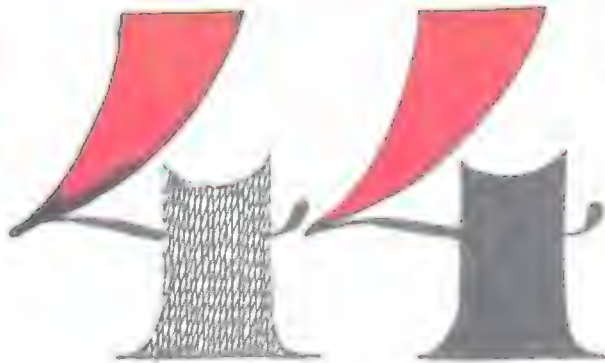
...Служили два друга в Афганистане. Один из них, Эдик, был ранен. И Володя нес на себе раненого друга. Нес, несмотря на палящее солнце, на сильный ветер, на опасность самому быть раненым или даже убитым. Володя спас друга. Об этом мне рассказал Эдик. Теперь они мои студенты. И сейчас они помогают друг другу и в учёбе, и в жизни. Они часто спорят, не соглашаются друг с другом, но никогда не ссорятся. «Мы не имеем права ссориться», — говорят они. И вся студенческая группа, в которой они учатся, стала благодаря им хорошей и дружной.

Дорогой читатель! Очень советую тебе брать пример с людей, скреплённых долгой настоящей дружбой.

У тебя есть настоящие друзья, проверенные в учёбе и играх, проверенные и в трудных жизненных делах?

Есть друзья? Нет? Пиши мне. Вместе подумаем, почему, и постараемся вместе найти выход из положения.





ОТКАЗАЛСЯ? ЗНАЧИТ, ВЗРОСЛЕЕШЬ!

Старый дом пуст. Скоро его снесут.
Построят новый, большой.

Здесь и расположились ребята: пятиклассник Миша, третьеклассники Саша и Илюша. Миша, худой, высокий мальчик, важно достал пачку сигарет. Он щелчком ловко ударил по коробочке. Выскочила одна сигарета. Сигарета смотрела в сторону Саши. Саша тремя пальцами взял сигарету. Миша щёлкнул второй раз. Вторая сигарета была направлена в сторону Илюши.

Илюша покачал головой:

Не буду, я пойду...

Миша презрительно усмехнулся:

Ох ты, маленький, боишься, мама ремня даст. Кури, никто не узнает.

Меня не бьют, тихо сказал Илюша, я не боюсь, не хочу. мой дед курит, мучается, бросить не может, я начинать не буду, я пойду.

Ты не сердись, не обижайся, я тоже не буду, — проговорил Саша, протянул Мише сигарету и тотчас побежал догонять Илюшу.

Порадуемся за мальчиков. Они отказались от «заманчивого» предложения пятиклассника -- значит, они взрослеют, значит, понимают, что хорошо, а что плохо и даже опасно.

ВРЕД!

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки, половые и другие органы человека. Но особенно вреден табак для растущего организма. Для детей табак в



два-три раза вреднее, чем для взрослых. Табак мешает учёбе: слабеет память, нарушается зрение. Курильщик хуже занимается физкультурой и спортом.

ПОЧЕМУ?

Почему люди курят? Одни начинают потому, что не знают, как это вредно. Другие знают о вреде, а всё-таки пробуют.

Собираются мальчишки; двое закуривают, а третий боится показаться маленьким перед товарищами и, хотя ему противно, тоже берёт сигарету. Не

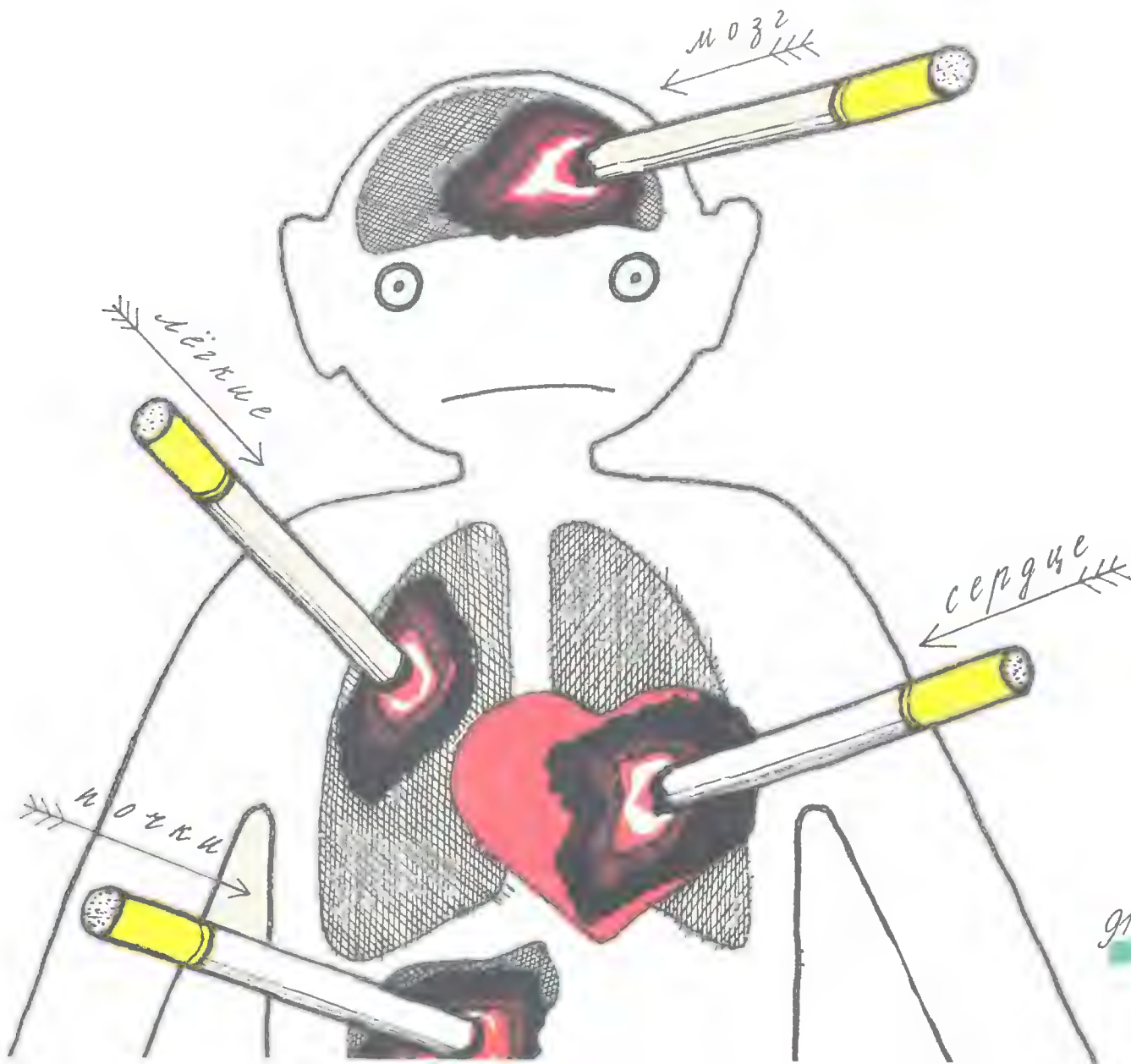
каждый может проявить характер, как Илюша.

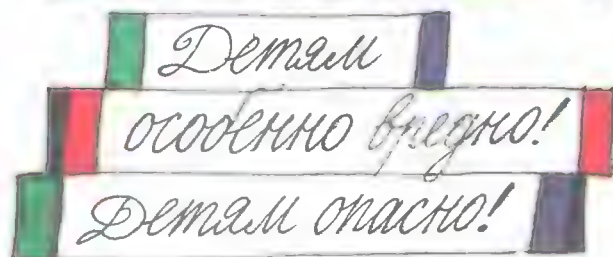
Начинают курить ещё и потому, что хотят попробовать: а что это такое? Оказывается, совсем не страшно. Раз попробовал, два попробовал и уже привык. Бросить бывает трудно, а иногда и невозможно.

Вот почему очень прошу тебя: не начинай! Не пробуй! А начал, немедленно бросай! Потом это будет сделать труднее.

Ты не куришь и не пробовал? Обязательно ставь плюс!

+





Бабушка переливала из бутылки в графин вишнёвую наливку. Рядом стояла внучка — первоклассница Оля. Наливка красиво текла в графин. Несколько капелек попали на стенку графина снаружи. Бабушка подхватила капельки пальцем и поднесла ко рту: «Ох и вкусна, гости будут довольны!» Оля попросила попробовать, но бабушка сказала, что детям нельзя вина. В этот момент в комнате зазвонил телефон. Бабушка сделала неловкое движение, и ещё несколько капель потекло по стенке графина. Бабушка не стала вытирать графин и заспешила к телефону. Оля всё-таки решила попробовать. Слизнула капельки. «Ничего страшного, сладко и пахнет хорошо», — размышляла девочка. А бабушка всё разговаривала по телефону. Оле захотелось ещё немножко попробовать. Она взяла стакан и хотела туда налить совсем немного, но нечаянно плеснула полстакана. «Что же делать?» — подумала девочка. Признаться, она испугалась, подумала, что не сможет перелить обратно. Оля потихонечку выпила всё из стакана. Сначала

закружилась голова. Потом... потом она уже ничего не помнила, а очнулась только в больнице. Над ней склонялась мама.

Эту печальную историю рассказали мне родители Оли. А произошло у Оли, как определили врачи, «острое алкогольное отравление».

Ты знаешь, как страдают взрослые люди от вина, водки и других алкогольных напитков? Для детей это яд вдвойне, втройне. С Олей, к счастью, всё обошлось благополучно. Но я знаю случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело заболевали. Вот, например, был семейный праздник. Один гость выпил много вина и уже не очень хорошо соображал, что делает. Когда родителей не оказалось в комнате, он налил большую рюмку коньяка и дал её второкласснику — сыну хозяев — со словами: «Докажи, что ты мужчина. Выпей сразу, как лекарство!» Мальчик выпил, и спасти его уже не удалось.

Никогда не прикасайся ни к какому алкогольному напитку, кто бы тебе его ни предлагал!

Ты никогда не пробовал вина? Ставь себе большой плюс!



НИКОГДА НЕ ПРОБУЙ!



Проверочная работа

Ты не забываешь следить за своей посадкой?
Ознакомишься три правила?

РАЗ!

Проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол, скамеечку или о подножку-подставку.

ДВА!

Проверь расстояние от глаз до тетради.
Оставь руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснись виска. Это расстояние правильное.

ТРИ!

Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

МОЛОДЕЦ!

А ты знаешь ответы
на эти вопросы?

Мне часто приходится встречаться с девочками
и мальчиками в школах. Ребята задают много
вопросов. Вот, например, о чём спрашивают меня:

1. Полезно ли
жевать жвачку?

2. НИКАК НЕ ХОЧЕТСЯ УТРОМ
ВСТАВАТЬ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

3. В **ФУТБОЛ** играть полезно?

Вот говорят,
что курить вредно,
а мой дедушка уже старый,
а мой дедушка курит. Почему
а всю жизнь так получается?

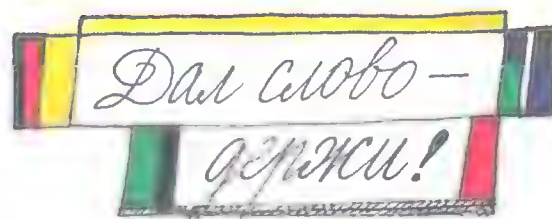
5. Я очень люблю
печёные яблоки, а бабушка
говорит: ешь сырые. Разве
вредно есть печёные яблоки?

4. МЕНЯ ДОМА РУГАЮТ, ЧТО Я
НЕ ЗАВТРАКАЮ, А МНЕ НЕ ХОЧЕТСЯ.
6. СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Особенно озадачила меня одна девочка таким вопросом:

7. КТО ТАКИЕ ТОКСИКОМАНЫ?

А ты знаешь ответы на вопросы ребят?
Сравни свои ответы с моими (с. 99).



Играли вчетвером в настольную игру. Две команды по два человека. Наступил критический момент: кто же наконец победит? И вдруг Илюша посмотрел на часы и печально сказал:

— Я пойду, мне уже пора.

— Давай доиграем, ещё десять минут!.. Так нечестно!.. Нужно доиграть!.. — зашумели партнёры.

— Нет, я обещал прийти в семь, сейчас без десяти семь. Я ведь вам говорил, что без десяти уйду.

— Уходить ты не имеешь права! Давай доиграем!

— Пойду позвоню из автомата, у вас есть две копейки?

Илюша вышел на улицу. Вернулся радостный:

— Разрешили доиграть.

Часто бывает, что пообещает ученик прийти домой в определённое время, например, как Илюша, в семь. Но заиграется и забудет про обещание. Или ещё хуже, подумает: «Ничего страш-



„БЫТЬ ГОТОВЫМ
СЕМНАДЦАТЬ
НОЛЬ ВОСЕМЬ“.



ного, приду позднее». А дома родители, бабушка, дедушка беспокоятся. Когда придёт такой ученик домой, его, конечно, встретят упрёками, будут ругать. После этого и за уроки садиться не захочется.

Или, например, ты обещал вернуть книгу через два дня, а вернул через

неделю. А книга была очень пужна её хозяину. Даст ли он её тебе в другой раз? Казалось, один раз ты не сдержал слово, два не сдержал, а потом и вообще обманщиком стал. Такой человек причиняет много неприятностей близким, товарищам. Нечёткие, необязательные люди часто подводят и при выполнении важных заданий.

А сейчас скажи: ты слово держишь? И мама согласна с этим? Ставь плюс.





Ответы на вопросы (стр. 95) и задачки (стр. 47)

1. Полезно. Только перед едой не советую. И нужно соблюдать правила приличия. На уроках жевать нельзя.

2. Прежде всего ложиться пораньше спать. Приучись делать зарядку, закаляйся. Станешь чувствовать себя бодрее. Тогда легче и с тёплой постелью расставаться.

3. Конечно, полезно. Но знай меру. Лучше всего играть два тайма по 30—35 минут. Именно играть, а не спорить и кричать на поле.

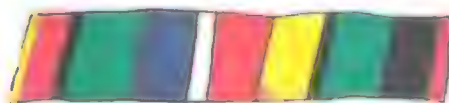
4. Очень хорошо, что твой дедушка хотя и курит, но, как говорится, в добром здравии. К сожалению, я знал очень много хороших людей, которые умерли, не достигнув старости. Но уверен, что, если бы дедушка не курил, он был бы ещё здоровее. Никто из людей, проживших по 90—100 лет, не курил. И ещё раз повторю: самое важное — не начинать курить.

5. Бабушка права. Сырые яблоки гораздо полезнее, в них и витаминов

больше. Но изредка можно есть и печёные.

6. Завтракать нужно обязательно, и к тому же не спеша. Чаще всего не хотят завтракать те ребята, которые встают поздно, прямо к завтраку. Если школьник делает энергичную зарядку, обтирается или принимает душ, убирает постель, то и аппетит появляется. Ученики, приходящие в школу без завтрака, часто жалуются на головную боль, бывают невнимательны на уроках, хуже запоминают материал.

7. Токсикоманы — это люди, которые пристрастились к ядовитым токсическим веществам, вроде как алкоголики к вину. Только токсические вещества обычно не пьют, а нюхают. Токсические вещества ещё более ядовиты и опасны, чем вино. Молодые люди часто умирают после того, как нанюхаются таких веществ. Ни в коем случае никогда не нюхайте никаких токсических веществ.



1. Пальцами удобнее. Ты возьмёшь только те кусочки, что положишь в свою чашку. Конечно, нельзя опускать в сахарницу ту ложку, которую держал во рту.

2. Если рыба мягкая, то кусочки от неё удобнее отделять вилкой. Твёрдую рыбу, конечно, приходится резать ножом.

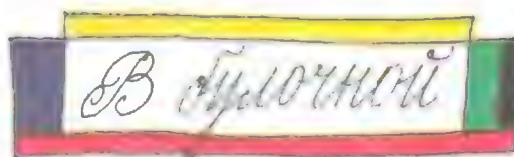
Переменка, переменка

... Конькобежцам старт дают.
И они бегут по кругу,
А бляшечки друг другу
Говорят: — Гляди! Гляди!
Самый длинный впереди!
Самый длинный впереди,
Номер „8“ на груди!

Ты, конечно, знаешь эти стихи. А я хочу всё-таки проверить твою память. Назови мне, пожалуйста, автора этих

стихов. И ещё: прочти наизусть строчки перед этим отрывком и несколько строк, следующих за ним.





Две девочки-третьеклассницы покупали в булочной хлеб. Они складывали его в целлофановые пакеты, а потом пакеты опускали в большую сумку. Сумку держали вдвоём. Подошли расплачиваться. Кассирша улыбается. «А кому шестой пакет?» — спрашивает она. Девочки ответили, что у них в классе заболел мальчик, а его родители

сегодня придут поздно. Они и ему заодно купили.

Девочки расплатились, взяли за ручки тяжёлой сумки и вышли из булочной.

Кассирша мне рассказала, что эти девочки помогают двум старушкам и одному инвалиду. А вот ещё и однокласснику, который заболел.

...Многие-многие люди нуждаются в твоей помощи. Нужно только внима-



тельно смотреть вокруг себя. Нужно только уметь видеть. Можно ворваться в вагон трамвая, захватить место и устать в окно. А можно уступить, без напоминаний, место пожилому человеку или женщине, которая ждёт ребёнка.

Можно, весело беседуя, перейти улицу. А можно, оглядевшись вокруг, предложить свою помощь человеку,

потерявшему зрение, и перевести его через улицу.

Нужно остановиться и успокоить ребёнка, плачущего в коляске, пока его мама в магазине. Необходимо помогать старикам и инвалидам, ходить для них в магазины. И это нужно не только им. Это нужно прежде всего тебе, твоему сердцу.

+

Скажи откровенно: ты умеешь смотреть вокруг и видеть людей, которым необходима твоя помощь? Да? Я рад за тебя и за тех

людей, которым ты помог.



48

Поднимаем
вместе

Тебе на день рождения подарили велосипед. Твоему другу тоже хочется иметь такого же «стального коня». У родителей друга нет денег на покупку велосипеда. Постарайся сделать так, чтобы друг твой не завидовал тебе. А это совсем не трудно: катайтесь по очереди.

Твой друг слабее тебя. Он не может подтянуться на турнике, плохо бегают

дистанцию в 60 метров. Потренируйтесь вместе!

Твой друг получает плохие оценки. Позанимайся с ним. Помоги ему! И ваша дружба будет от этого только крепче.

Почему же всё-таки с некоторыми девочками и мальчиками ребята дружить не хотят? Я решил об этом спросить у ребят и спрашивал их поодиночке. И вот что они мне ответили:

Не стану дружить
с врунишкой и обманщиком.
С тем, кому нельзя
доверять.

(У тебя нет такого недостатка?)

НЕ СТАНУ ДРУЖИТЬ СО ЗЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ,
КОТОРЫЙ ОБИЖАЕТ МАЛЕНЬКИХ,
КОТОРЫЙ БЬЁТ КОШЕК, СТРЕЛЯЕТ
ИЗ РОГАТКИ В ВОРОБЬЁВ.

(А как у тебя обстоит дело
с таким набором
недостатков?)



урок сорок восьмой

-НЕ ХОЧУ ДРУЖИТЬ
С ГРЯЗНУЛЕЙ,
С ПЛЮВАКОЙ (так и сказала!),
С ТЕМ, КТО НЕ УМЫВАЕТСЯ.
(Эта девочка очень строго отвечала на мой вопрос.)



-Никогда не буду дружить
с жадной, ещё с тем, кто
делает плохо, исподтишка.
У нас есть мальчик. Он сидит
сзади меня и то за косу
меня дернет, а то даже
уколет иглой-нибудь. Я обернусь
к нему, а учительница мне
замечание делает.

Вот сколько причин назвали мне
девочки и мальчики, почему они не
хотят дружить с некоторыми своими
соучениками.

Но что делать, если девочка или
мальчик тебе нравятся, а у неё или у
него есть недостатки?

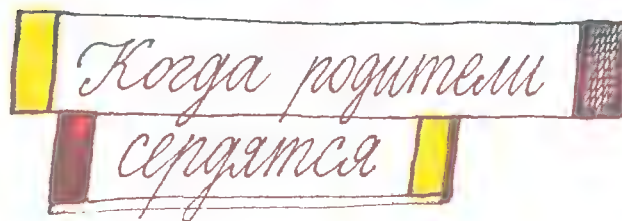
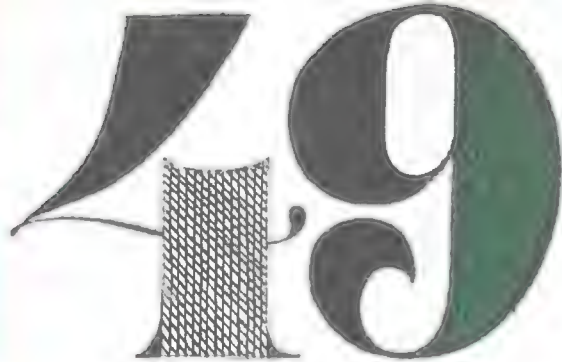
Наверное, нужно помочь ребятам

избавиться от недостатков.

Согласен? Ты стараешься, чтобы
класс у вас был дружный?

А стараешься избавиться от своих
недостатков?

Вот сколько вопросов. А ответом
будет оценка, которую ты поставишь
себе сам.



В газету «Пионерская правда» приходит много писем. Пишут ребята о том, что родители бывают несправедливыми.

Как же сделать так, чтобы и родители не сердились и ребята не обижались? Попробуем разобраться.

...Володя возвращался домой в хорошем настроении. После школы он был у друга. Вместе делали уроки, потом играли. Володя позвонил соседке по телефону и попросил передать маме, что придёт позднее.

Но дома... Рассерженная мама держала в руках написанную ею утром записку. В записке было задание сходить в мастерскую, купить хлеб. Мама накричала на Володю. Володя обиделся на несправедливость: он же предупредил, что придёт поздно. Он не виноват, что соседка не передала о его звонке, а записку он утром не заметил.

Я посоветовал Володе постараться понять маму. Произошло неприятное стечение обстоятельств: соседка не передала о его звонке, записку не заметил. Я напомнил мальчику, чтобы следующий раз утром он был внимательнее: мама ведь часто оставляет записки.

...Другая ситуация. Алёша любит животных. Он хочет завести рыбок. А отец против. Сам он радиолюбитель, мастер — золотые руки. Хочет, чтобы сын тоже научился составлять хотя бы простейшие схемы. Считает, что это пригодится ему на всю жизнь.

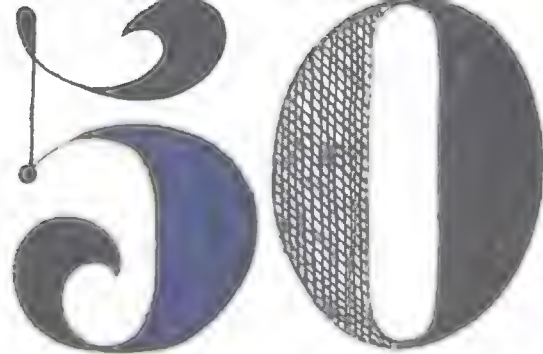
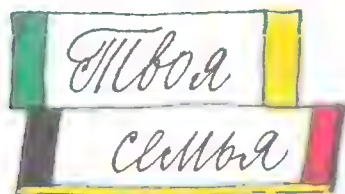
...Бабушка и мама хотят, чтобы Лена научилась шить и готовить. А девочка увлекается театром.

Что делать? Думаю, надо доказать родным, что увлечение рыбками и самодеятельностью серьёзное. А то ведь как бывает у ребят: сегодня одним увлекаются, завтра другим, послезавтра третьим. А времени на уроки, на помощь семье не остаётся. Вот родители и сердятся.

Другая частая причина «войны» — споры о том, с кем дружить.

Ты дружишь с мальчиком или девочкой, но родители против вашей дружбы. Ты считаешь, что родители не правы. А им кажется, что твой новый приятель или приятельница на тебя дурно влияют. Они неаккуратны, плохо учатся или берут без спроса разные вещи, когда приходят к тебе домой. Но ты уверен, что твои друзья добрые, весёлые... Помогите им избавиться от недостатков, помогите в учёбе. Попроси своих родителей помочь им.

Родители сердятся, когда ты не держишь слово, когда ты приходишь домой поздно, когда ты не учишь уроки... Да много есть причин для неудовольствия. И всё-таки я уверен, что все эти причины ты сможешь ликвидировать. Ведь существует самое-самое важное: родители любят тебя, они заботятся о тебе, хотя, может быть, делают это не всегда умело и тактично. Но ведь и ты очень любишь своих родителей. Признайся, что огорчаешь их понапрасну. И повторю: раз вы любите друг друга, то разрешите все неурядицы. Часто ли ты огорчаешь родителей? Что бы ты себе поставил?



Дорогой читатель! Я не знаю, какая у тебя семья. Быть может, ты живёшь с мамой и папой, бабушкой и дедушкой, с братьями и сёстрами. И у тебя есть ещё бабушка и дедушка, дяди и тёти, двоюродные сёстры и братья. Быть может, ты живёшь вдвоём с мамой. А может, случилось так, что ты живёшь в интернате или детском доме, тогда твоя семья — друзья, воспитатели.

Жизнь у всех складывается по-разному. Но какая бы у тебя ни была семья, она нуждается в твоей помощи, твоём утешении, защите.

Устала мама после работы, скажи ей добрые слова, приласкай её, предложи свою помощь. Увидел, что трудно бабушке, помоги ей. Вымой посуду, сходи в аптеку, в булочную, вынеси помойное ведро. Посочувствуй ей, просто внимательно послушай её. И бабушке обязательно станет легче. Постарайся быть первым старшим другом и для своих младших сестрёнок и братишек. Заботься об их здоровье.

Если ты вовремя приготовил уроки, убрал свои вещи, вовремя лёг спать — это тоже помощь родным. Запомни: честное выполнение маленьких обязанностей — тоже помощь. И на проявление тобой внимание и заботу в ответ будут доброта и любовь.

Но дома не всегда бывает лад, случается, что и взрослые ссорятся между собою. И тут ты можешь помочь. Скажи: вы ведь такие хорошие, зачем портите друг другу настроение?

Вспомнив то, как ты помогаешь старшим и младшим, поставь себе последнюю отметку сам.

А я хочу пожелать тебе успехов в учёбе, в дружбе, в помощи словом и делом близким и, конечно, крепкого здоровья!

Но я с тобою не прощаюсь. Жду твоих писем. Пиши о хорошем, о своих успехах. Пиши о трудностях. Будем искать выход из положения вместе.

Адрес издательства тебе из вестен. А обращаться ко мне можешь просто — дедушка Коля.

ураж памидесятми

103720

Полните индекс предприятия связи места назначения

МОСКВА ЦЕНТР,
МАЛЫЙ ЧЕРКАССКИЙ
ПЕРЕУЛОК, Д. 1.
ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА"

СТРАНИЧКИ

для родителей

Кому не хочется, чтобы дочь или сын были хорошо одеты и чтобы у них было всё необходимое? Сколько подчас мы тратим времени, сил, энергии, чтобы купить ребёнку красивую обновку. Мы стараемся выполнить задание учителя и добыть то краски, то цветную бумагу... Иногда нас огорчают двойки детей, их непослушание. Да мало ли что ещё нас огорчает в детях?

Но какие бы ни были у нас проблемы, всё-таки главная из них — болезнь ребёнка. Она приносит нам бессонные ночи, постоянное волнение... Необходимо достать редкое лекарство, диетические продукты... Приходится брать «больничный по уходу», а на работе недовольны. Дело пошло на поправку, у нас появились новые поводы для волнения — ребёнок отстаёт в учебе. Всё это знакомо, увы, миллионам родителей.

Долгие годы я занимаюсь проблемами здоровья (и нездоровья) школьников и абсолютно убеждён, что если бы родители ежедневно выделяли на оздоровление первоклассников хотя бы по 20 минут, во втором-третьем классах по 8—12 минут, то наши дети были бы здоровее, а многие недуги вообще миновали бы школьников. А это значит, что они были бы здоровее в подростковом, юношеском и в зрелом возрасте.

Перед вами своеобразный самоучитель здоровья для детей младшего школьного возраста. Но конечно, без вашей помощи, руководства и поддержки детям не справиться. Очень хорошо будет, если вы станете знакомиться с книжкой вместе с детьми (но заранее её всю просмотрите сами), прочитывая страницу за страницей.

Книжка рассчитана на восприятие детей младшего школьного возраста, то есть ребят первого — третьего класса. Но ведь дети даже одного возраста по своему развитию, воспитанию, состоянию здоровья отличаются друг от друга. Поэтому отберите для совместного прочтения с ребёнком только те уроки, которые вы

считаете наиболее полезными и необходимыми для него.

Многие страницы вполне доступны и для детей старшего дошкольного возраста. Книжка рассчитана на здоровых детей.

Ниже даются некоторые советы для родителей.

Одна из самых важных, но и трудно воспитуемых привычек — правильная посадка ребёнка во время занятий. Прежде всего необходима мебель, соответствующая росту ребёнка. К сожалению, в магазинах такую мебель купить почти невозможно, поэтому придётся прибегнуть к «самодеятельности», используя следующую таблицу (все данные приведены в сантиметрах):

Рост школьника	Высота	
	края стола, об- ращённого к ребёнку (от пола)	переднего края сиденья над полом
до 130	54	32
130—145	60	36
146—160	66	40

Обеспечить ребёнка мебелью — это ещё четверть дела. Теперь нужно научить ребёнка правильно сидеть. Ребёнок должен показать вам, как следует сидеть правильно, и продемонстрировать три правила самоконтроля.

Заметьте, что ребёнок сидит неверно, и шутиливо напомните: «А ты не забыл три правила? Раз! Два! Три!»

Добиться, чтобы у ребёнка была правильная посадка, трудно по некоторым причинам. Так, у старших дошкольников и первоклассников голова «слишком тяжела» относительно развития мышц шеи и глубоких мышц спины, удерживающих голову. Поэтому столь важны такие упражнения: повороты головы, наклоны, особенно с небольшим отягощением, затылком движением.

Кроме того, ребёнок инстинктивно приближает глаза к тетради, стараясь лучше выпол-

СТРАНИЧКИ

для родителей

нить работу. Приближение глаз к книге может быть сигналом ухудшения зрения.

Длительная неподвижность приводит к утомлению. Ребёнок стремится опереться локтями, грудью о край стола. Следует помнить, что оптимальная продолжительность непрерывного чтения для учащихся 1—2 классов — 10 минут, 3 класса — 15; письма для 1 класса — 3—5, 2—3 классов — 10. После этого следует перемена деятельности, или микроперерыв (перевернул страницу, прочитал написанное и так далее).

При повторении, пересказывании прочитанного посадка ребёнка должна быть свободная. Например, он может сидеть откинувшись на спинку стула или стоять.

Если организм ребёнка привык к отпавлению необходимых жизненных функций в определённое время, то это значительно облегчает ему жизнь. Привык есть в определённое время — и к этому времени уже выделяются пищеварительные соки, пища лучше переваривается. Привык начинать подготовку уроков в определённое время — меньше тратит времени на уроки, лучше их готовит. Детям, приученным к режиму, порядку, гораздо легче достигать целей в жизни.

Особого внимания требует приготовление уроков. Лучше начинать их в 15.30—16.00 часов. Очень важен положительный настрой. Ребёнок приступает к урокам. Мама ласково, с улыбкой обращается к школьнику: «Ну давай посмотрим, что интересного тебе задали. С чего начнём?» При приготовлении уроков необходимо исключить всё, что может помешать: разговоры, работающие телевизор, радио. Перед началом занятий ребёнка не следует бранить или наказывать.

Одним из трудных моментов для ребёнка бывает ранний подъём утром. Вставать утром лучше в 7 часов или на первых порах в 6.50—6.55. Минуты 2—3 ребёнок может поле-

жать в постели — резкий переход от сна к бодрствованию для неокрепшей нервной системы слишком труден.

Рекомендую взрослым в начале учебного года (от двух недель в сентябре до двух-трёх месяцев в дальнейшем) выполнять почти все утренние режимные моменты вместе с ребёнком. Оправдан и такой приём. Ребёнок командует взрослым: «А теперь на зарядку!», «А теперь умываться!», «А теперь переодеваться!». Игра в лидерство проходит обычно весело, даёт ребёнку хороший утренний настрой.

Теперь о вечерних часах. Сущим бедствием для детей может быть беспорядочный просмотр телевизионных передач или фильмов. Очень советую совместный выбор детских передач на неделю. Хорошо, если просмотр фильма будет своеобразным подарком для детей, а лишение можно использовать как наказание.

Кариес зубов — не только препятствие для хорошего пережёвывания пищи, но и «дорожка» к заболеванию горла, сердца, суставов и других органов. С помощью картинок в книге обучите детей правильно чистить зубы дважды в день не менее 2—3 минут каждый раз. Как и в других случаях, не следует читать нотаций или кричать на ребёнка, достаточно напомнить как бы невзначай: «А ты не забыл правильно почистить зубы?» Подчеркну, что большинство специалистов считает основной причиной кариеса избыток пищи, богатой углеводами, особенно сладкой.

В настоящее время учёные связывают нарушения в здоровье детей с недостаточной двигательной активностью, гиподинамией. Многие здесь зависят и от родителей. Особенно советую совместные загородные прогулки. Они очень важны и с психогигиенической точки зрения, а также сближают взрослых и детей. Такие прогулки могут быть и прекрасной школой доброты, бережного отношения к природе: к каждой ветке, к каждому цветку, насекомому.

СТРАНИЧКИ

для родителей

Но если родители при детях разбрасывают целлофановые пакеты, бумаги, консервные банки, ломают целую ветку, чтобы достать один орех, собирают охапки цветов, то для детей это будет дурным примером для подражания, и беседы в школе об охране природы не возымеют действия.

При совместных прогулках не следует переутомлять детей. При летнем пешем походе устраивайте привал через 2 километра движения. Вес детского рюкзака во время летнего похода — 2,5—3 килограмма, зимнего лыжного — 2. При сборе грибов продолжительность пути в оба конца не должна превышать 8 километров. Лыжные походы для мальчиков 7—8 лет не должны превышать 6 километров, для девочек — 4—5, для мальчиков 9—10 лет — 8, для девочек — 6 километров. Непрерывное движение не более часа, затем краткий привал на 5—10 минут, средняя скорость движения 3—3,5 километра в час.

Воспитание правильной осанки требует постоянного контроля со стороны взрослых. Много споров с детьми возникает в третьем классе по поводу ранца. Дети часто предпочитают сумку. В таком случае нужно убедить ребёнка носить сумку попеременно то на правом, то на левом плече.

В целом продолжительность двигательной нагрузки ребёнка должна быть не менее двух часов в день.

Давно доказано, как положительно влияет на психическое здоровье ребёнка общение с живой природой. Если есть хотя бы малейшая возможность, заведите животных, приобретите аквариум, посадите растения. Но к этому имеются и некоторые противопоказания. Если у ребёнка аллергия, то аллергический приступ могут вызвать собачья или кошачья шерсть, сухой корм для рыб. Нельзя допускать детей к уходу за растениями с ядовитым соком (например, олеандрами), кактусами.

Соблюдение элементарных правил гигиены (мытьё рук, содержание в порядке ногтей, волос, чистота тела) до сегодняшнего дня — основное средство предупреждения ряда инфекционных заболеваний и должно быть нормой для каждого человека. У ребёнка следует воспитывать брезгливость к грязи, к невымытым рукам перед едой, «трауру» под ногтями.

Ребёнка необходимо обучать даже элементарным навыкам гигиены, а затем контролировать «качество» их выполнения; нужно напоминать детям о чистоте и, конечно, самим взрослым показывать пример чистоплотности.

Проблема рационального питания детей — одна из сложнейших. Обращайте внимание лишь на некоторые важнейшие моменты. Необходимо, чтобы в пище детей содержались все основные компоненты: белки, особенно белки животного происхождения; жиры животного и растительного происхождения; углеводы, витамины, минеральные соли, вода. Из отдельных продуктов для растущего организма полезны фрукты и овощи, особенно твёрдые, фруктовые соки, молочные продукты. В последние годы у детей довольно часто отмечается аллергическая реакция на цельное молоко. А на кисло-молочные продукты (творог, кефир) такой реакции обычно не возникает. Мучными изделиями, сладостями увлекаться не стоит, пусть такие продукты будут употребляться в виде особого исключения.

Кратность приёма пищи — не реже 4 раз в день. Ужин не позднее чем за 1,5 часа до сна. Однако некоторые дети плохо засыпают, если не съедят что-нибудь перед сном. Тогда ребёнку можно дать яблоко, апельсин, стакан кефира.

Семья должна прививать ребёнку полезные навыки, приучить его есть разнообразную пищу и всё то, что дают, есть в определённое время, соблюдать правила поведения за столом. И особое внимание нужно обратить на бережное отно-

СТРАНИЧКИ

для родителей

шение к пище. Во всём этом родители также должны показывать детям пример.

Стоит ли говорить, какое воспитательное значение имеет общественно полезный труд? Физический труд очень важен для здоровья, но при соблюдении ряда гигиенических правил. Например, параметры инвентаря рекомендуются такие. Вес лопат, мётел, грабель для детей не должен превышать 600 граммов. Длина ручки лопаты должна составлять 600—650 миллиметров, диаметр ручки — 30 миллиметров, длина ручки грабель равна росту ребёнка плюс 80 миллиметров, диаметр ручки — 25. Рекомендуются пожницы длиной 118—120 миллиметров с закруглёнными концами, режущая поверхность — 70 миллиметров, нож весом 75 граммов, длина клинка — 60 миллиметров, ручки — 85. Продолжительность сельскохозяйственных работ для детей не более 2 часов в день с перерывом.

Не поручайте детям тяжёлую, непосильную работу или работу, связанную с опасностью заражения (например, мытьё туалетов). Нельзя наказывать трудом. Старайтесь не ругать за ошибки. Доброжелательное ободрение, спокойное указание на ошибки дадут больший эффект.

Привычки грызть ногти, ручки, сосать кончик галстука, облизывать губы, перебирать пальцами могут быть проявлением детской нервозности. При этом необходима консультация у специалиста.

Основная причина пропусков детьми детских садов и школ — простудные заболевания. Эти заболевания могут с успехом быть ликвидированы с помощью закаливания. Закалённость ребёнка по крайней мере на 90 процентов зависит от семьи, родителей. Ведь проведение целенаправленных закаливающих процедур требует от родителей ежедневно (но ежедневно!) выделить буквально несколько минут.

Навыки закаливания, например холодной водой, усваиваются легче, если процедуры про-

водятся сначала совместно с детьми; на втором этапе дети «руководят» родителями (определяют температуру воды, сами её отмечают); на третьем — занимаются самостоятельно.

После того как температура воды достигнет 18 градусов, советуем поговорить с врачом о целесообразности её дальнейшего снижения. Некоторые родители начинают закаливающие процедуры (душ, купание) сразу с очень низких температур. Считаю, что это возможно только под контролем врача.

Начинать целенаправленные закаливающие процедуры лучше всего в сентябре, хуже — в феврале — марте.

Несчастные случаи — основные причины смертности и тяжёлых увечий детей. Для борьбы с ними, во-первых, необходим положительный пример взрослых, особенно в предупреждении уличных травм и утоплений. Во-вторых, требуется, чтобы родители обучили ребят пользованию «опасными предметами» и поведению в опасных ситуациях. В-третьих, нужно выявить и ликвидировать «опасные места» дома и вокруг дома (плохо закреплённые картины, обнажённая электропроводка, колодцы во дворах). В-четвёртых, необходимо отвлекать детей от опасных игр и, наоборот, привлечь их к интересным и, по возможности, безопасным делам.

Дети «не умеют» болеть. Чуть ребёнку стало лучше, он уже начинает нарушать рекомендуемый режим. Ещё труднее придерживаться советов врача при возвращении ребёнка в школу. Изредка отмечается «уход ребёнка в болезнь», нежелание заниматься физкультурой, участвовать в общих играх при выздоровлении. Запугивать при этих настроениях детей не следует, не нужно подчёркивать и их болезненное состояние при других ребятах. Необходимо внушать уверенность в выздоровлении: «Да, сейчас ты не можешь играть так, как играют другие дети, но, поправившись полностью, ты ничем не

СТРАНИЧКИ

для родителей

будешь отличаться от них». Хорошо оправдал себя приём «договоров», о чём идёт речь на страницах 86—87.

Воспитание отрицательного отношения к курению, потреблению алкогольных напитков необходимо вести самым активным образом среди детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Ведущим должен быть положительный пример взрослых. Вместе с тем имеются существенные трудности, так как количество курящих среди взрослых и молодёжи в нашей стране не уменьшается. Такая же ситуация с употреблением алкогольных напитков в домашних условиях. Исследования учёных показали, что у 4,9% людей первая проба алкогольных напитков произошла в возрасте 8 лет, у 9,9% — 7 лет и у 15,5% — в дошкольном возрасте. Первую рюмку дети получили из рук матери (38,6%), отца (17,5%), родственников (10,5%) или других взрослых (29,9%) и только в 3,5% случаев попробовали алкогольный напиток по собственной инициативе.

Осуществляя противоалкогольное воспитание, нужно помнить: ни в какие праздники, ни в каком виде, ни в каких, даже самых малых, дозах не давать детям пробовать алкогольные напитки. Должна быть чёткая установка: алко-

голь — враг здоровья, алкоголь — враг учёбы, алкоголь — враг спорта.

Не забывайте, что алкоголь (во всех видах) крайне вреден для детского растущего организма. Известны научные исследования об особой предрасположенности организма некоторых людей к алкоголю. Это обстоятельство очень важно всегда иметь в виду.

У нас, к сожалению, много детей нервных, легко возбудимых. Некоторые рекомендации книги помогут вам установить дружеские отношения с детьми. Не бойтесь проявлять доброе, ласковое отношение к ним, меньше кричите на них, а телесные наказания просто недопустимы. Ежедневно контролируйте выполнение детьми домашних заданий и будьте разумно требовательны, привлекайте детей к обсуждению домашних дел, показывайте пример бережного отношения к старым, больным, слабым. Если ребёнок говорит, что заболел его товарищ, то обязательно поинтересуйтесь, какая помощь нужна больному, сообщили ли ему заданные уроки, если тот может заниматься.

В конце работы с книгой попробуйте вместе с ребёнком подсчитать, сколько всего у него плюсов и сколько минусов, на что следует обратить особое внимание в будущем. Полезно к книге вернуться вновь, через год например.



- К родителям 1
К юному читателю 5
Урок первый. Как ты сидишь? 6
Урок второй. В большой семье 8
Урок третий. Ты учишь уроки 9
Урок четвёртый. «Успевайки» и «неуспевайки» 10
Урок пятый. Верный помощник «успеваек» 12
Урок шестой. Память 14
Урок седьмой. Утро 16
Урок восьмой. Про орехи, репку и зубную щётку 18
Урок девятый. Чтобы друг не стал врагом 20
Урок десятый. Тихий вечер 22
Переменка, переменка 24
Урок одиннадцатый. Двигаться, двигаться, двигаться 26
Урок двенадцатый. Резиночка, прыгалки, колдунчики 28
Переменка, переменка 30
Урок тринадцатый. Твой «домашний стадион» 32
Урок четырнадцатый. «Свет мой, зеркальце! скажи...» 34
Урок пятнадцатый. Каникулы, каникулы 36
Переменка, переменка 37
Урок шестнадцатый. Кто в тереме живёт? 38
Урок семнадцатый. Твой «ботанический сад» 40
Урок восемнадцатый. Твой «зоопарк» 42
Урок девятнадцатый. А ты не забыл носовой платок? 44
Урок двадцатый. «Над яствою не чавкай...» 46
Урок двадцать первый. Когда и что? 48
Урок двадцать второй. Пить хочется 49
Урок двадцать третий. Береги пищу 50
Урок двадцать четвёртый. А ты умеешь мыть руки? 52
Урок двадцать пятый. Подстриги, причешишь 54
Урок двадцать шестой. Что ты можешь 56
Урок двадцать седьмой. В поход без магнитофона 58
Урок двадцать восьмой. В бой с простудой 60
Переменка, переменка 62
Урок двадцать девятый. Ласковое солнце 64
Урок тридцатый. Свежий воздух 65
Урок тридцать первый. Босиком! Босиком! 66
Урок тридцать второй. От шкуры до школьной формы 68
Урок тридцать третий. От сандалий до кроссовок 70
Урок тридцать четвёртый. Твой верный конь 72
Урок тридцать пятый. Красный, жёлтый, зелёный 74
Урок тридцать шестой. Чтоб не случилось беды 76
Урок тридцать седьмой. «Нет у глаз в запасе лишних» 77
Урок тридцать восьмой. Наказание за незнание 78
Урок тридцать девятый. По грибы, по грибы 80
Урок сороковой. Как бы аппетитно ни выглядели... 82
Урок сорок первый. Не теряться! 84
Урок сорок второй. Трое на одного, или Как болел Гриша 86
Урок сорок третий. Дружба 88
Урок сорок четвёртый. Не пробовать, не начинать 90
Урок сорок пятый. Детям особенно вредно! Детям опасно! 92
Проверочная работа 94
А ты знаешь ответы на эти вопросы? 95
Урок сорок шестой. Дал слово — держи! 96
Ответы на вопросы и задачи 98
Переменка, переменка 99
Урок сорок седьмой. В булочной 100
Урок сорок восьмой. Подумаем вместе 102
Урок сорок девятый. Когда родители сердятся 104
Урок пятидесятый, и последний. Твоя семья 105
Странички для родителей 106

К читателям
Отзывы об этой книге
просим присылать по адресу:
125047, Москва, ул. Горького, 43.
Дом детской книги.

Научно-художественная литература

БИБЛИОТЕЧНАЯ СЕРИЯ

Для младшего школьного возраста

КОРОСТЕЛЁВ НИКОЛАЙ БОРИСОВИЧ

50 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ

РАССКАЗЫ

Ответственный редактор

Л. А. ЧУТКОВА

Художественный редактор

Е. Н. ЛАРСКАЯ

Технический редактор

Е. П. КУДИЯРОВА

Корректоры

Л. А. ЛАЗАРЕВА, Е. В. ТУМАНОВА

ИБ № 12428

Сдано в набор 06.02.90. Подписано к печати 12.09.90. Формат 60×90¹/₈. Бум. офс. № 1. Шрифт обыкновенный. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0. Усл. кр. отт. 37,5. Уч.-изд. л. 13,93. Тираж 100 000 экз. Заказ № 4437. Цена 2 р. 40 к. Орденов Трудового Красного Знамени и Дружбы народов издательство «Детская литература» Министрства печати и массовой информации РСФСР. 103720, Москва, Центр. М. Черкасский пер., 1.
Ордена Трудового Красного Знамени ПО «Детская книга» Мининформпечати РСФСР. 127018, Москва, Сущевский вал, 49.

К68 Коростелёв Н. Б.
50 уроков здоровья: Рассказы/Худож.
В. Левинсон.— М.: Дет. лит., 1991.— 111 с.:
ил.— (Библиотечная серия).

ISBN 5-08-001454-7

Цель книги — дать юному читателю советы по физическому самовоспитанию, закалке, умению правильно организовать своё учебное и свободное время.

К 4802020000—030 050—90
М101 (03)—91

ББК 74.200.54



ШКОЛЬНЫЕ УЧЕБНИКИ СССР

[SHEBA.SPB.RU/SHKOLA](http://sheba.spb.ru/shkola)